Linda Keen

DEZVOLTAREA INTUIŢIEI

Folosirea practică a energiilor
Conştientizarea aurei şi a chakrelor

Despre autoare:

Linda Keen este de origine americană însă trăieşte de mult timp în Olanda unde ţine cursuri.

În această carte ne spune cum şi-a dezvoltat propriile capacităţi intuitive şi cum putem noi realiza acelaşi lucru.

Talentul intuitiv şi dezvoltarea acestuia reprezintă un caz legat de personalitatea fiecăruia. Prin descrierea antrenării sale spirituale, ne oferă o imagine deosebită a însemnătăţii capacităţilor intuitive în viaţa de zi cu zi. Dezvoltarea interioară reprezintă o posibilitate pentru fiecare. A doua parte a acestei cărţi este aplicarea în practică cu capitole mai importante cum ar fi: vizualizare, fantezie şi transformare, graniţe psihice, chakrele şi citirea intuitivă a aurei şi vindecarea. Importantă este solidarizarea cu pământul.

Linda Keen devine prin această carte o moaşă care asistă la naşterea Noii Ere. Procesul acestei transformări miraculoase este relatat în această carte deosebită aflată în Olanda la a 5-a tipărire.

Cuprins:

Partea I. Spre şcoală
Cuvânt înainte
Introducere
1. Risipirea petalelor unui trandafir
2. Mesaje subtile
3. Salut, mamă pământ
4. Mici bucăţele uşor manevrabile
5. Prin capul nostru spre spaţiu
6. Copilul din tine însuţi
7. Inaugurarea
8. Roz-portocaliu
9. Linii telefonice vechi
10. Trandafiri minunaţi
11. Arborele
12. O stare corespunzătoare
13. Origine pozitiva
14. Consimţământul de a vedea
15. Anumite puncte de orientare
16. Nuanţe diferite
17. Ochelari cenuşii
18. Moarte unuia şi pâine altuia
19. Nicidecum singur
20. Undeva, în tine însuţi
Epilog
Partea a II-a Aplicarea în practica
1. Vizualizare şi fantezie
Centrul capului. Analizatorul. Arborele. Culorile. Trandafirul. O lumânare. Risipirea unei imagini. Colţul camerei şi alte puncte vizuale. Un exerciţiu de zbor. Instrumentul cu clape. Privind alta persoana. Câteva concluzii finale.
2. Vizualizare şi transformare
Ce sunt imaginile? Schimbarea imaginii. Risipirea imaginilor.

Soarele. Capacitatea de a primi. Evitarea fricii şi a negativităţii – recunoaşterea propriilor sentimente. Salută-ţi propriile probleme. Imagini desăvârşite. A te plânge. Înţelegerea unei boli. Să nu uităm să inspiram. Vorbeşte cu propriul tău corp. Cum priveşti schimbările. A creşte şi a ierta. Norul roz al iertării. Prelucrarea viselor. Programarea cu ajutorul cristalelor.

3. Limite psihice

Purificarea propriei aure. Să nu-ţi pierzi din vedere limitele. Solidarizarea. Solidarizarea încăperii şi posedarea acesteia. Întărirea solidarizării. A vorbi cu pământul – mamă. A revărsa energie. Respiraţie colorata cosmica şi pământeană. Neutralitate. Trandafirul neutralizat.

4. Chakrele.

Prima chakră. A doua chakră. A 3-a chakra. A şasea chakră. Salută-ţi chakrele. Meditaţie colorata tradiţionala. Conştientizarea chakrelor în viaţa de zi cu zi. Purificarea coardei unei chakre. Echilibrul chakrelor. Respiraţia chakra. Chakrele mâinilor şi ale picioarelor.

5. Citirea intuitivă a aurei şi vindecarea. Intrarea în transă. Citirea în propriul trandafir. Crearea propriului loc sfânt. Întâlnirea cu profesorul interior. Spaţiul de lucru. Ghizi spirituali. Întâlnirea cu un ghid personal. Realizarea unei rugăciuni proprii. Citirea intuitivă a aurei unei persoane. Vindecarea intuitiva a unei persoane. Vindecarea lumii.

Cuvânt înainte

Mulţi oameni vorbesc despre propriul ghid. Nu amintesc aici despre un ghid care te poarta prin interiorul Statuii Libertăţii sau prin canalele Amsterdamului. Vreau să spun un ghid descris de tot mai multe persoane ca fiind propriul ghid spiritual, ajutor sau proverbialul înger păzitor. Câteodată poţi auzi remarca: „**Ghidul meu spiritual** m-a ajutat să câştig la loto”, sau alta povestire plină de suspans. Nu fiecare are acest noroc, însă am curajul să pariez ca pe strada pe care locuieşti se afla o persoană care are încredere în prietenul spiritual însă despre

care nu doreşte să vorbească pentru a nu deveni ridicola.

Dar timpurile se schimba. Multe persoane normale şi lucide profita de prietenia cu aceste entităţi non-fizice. Paginile acestei cărţi vor trata acest subiect: al entităţilor spirituale.

Vreau să vă povestesc acum, discuţia interesanta pe care am avut-o cu unul dintre ajutoarele mele cele mai bune, Basil.

Mi-a vorbit întocmai ca un bătrân englez, cu o voce joasă. I-am cerut ajutorul pentru a afla cum să încep mai bine acest „Cuvânt înainte". Ştiam ce titlu îi voi pune cărţii însă mă gândeam că n-ar fi rău dacă i-aş pune lui Basil câteva întrebări…

— Ce sunt minunile de fapt? l-am întrebat.

— Vezi, copile drag, înainte erau descrise ca fiind întâmplări cauzate de forţe supranaturale, însă…

Dar ce înseamnă supranatural?

— Oamenii numesc mai degrabă ceva „supranatural" decât să spună ca forţele naturale depăşesc limitele normale. Însă cred că acest cuvânt a fost folosit pe vremea când oamenii aveau prea puţina înţelegere faţa de fenonemele naturale, când fiecare era atras de iluzia lumii voastre materiale.

— Vrei să spui, înainte ca oamenii să vină în contact cu supranaturalul, cu propriul lor ghid spre exemplu?

— Printre altele, da. Rămâne totuşi faptul ca descrierea „minunilor" trebuie revizuita, deoarece planeta pământ realizează în fiecare zi şi noapte minuni, însă cum poţi vedea o minune dacă nu mergi s-o cercetezi?

— Ai dreptate, Basil… dar ce ai de spus despre cuvântul „intuiţie"? Fiecare vorbeşte în prezent despre el. Ce ai de spus?

— Intuiţia reprezintă înţelegere şi judecare automata fără a gândi asupra subiectului; este cunoaştere. Ce cunoaşteţi voi, oamenii? Printre altele, faptul ca voi sunteţi părţi ale naturii şi tot ceea ce face parte din natura are posibilitatea de a înţelege. Natura este Dumnezeu, impulsuri inerente, forţa de viaţa, funcţii şi necesităţi, plante, animale şi minerale, tu şi eu suntem natura…

— Just…

— Iar oamenii de pe pământ încep să înţeleagă din nou, abia

după ce mii de ani, au încercat să se desprindă de natura, chiar să lupte împotriva ei. Voi oamenii, începeţi în sfârşit să învăţaţi cum să câştigaţi mai multă încredere… în puterile proprii intuitive şi spirituale, în ordine şi integritate, armonie şi echilibru, unitate umană şi să priviţi planeta Pământ ca pe un organism viu. Învăţaţi să primiţi încredere acordând încredere.

— Ştii ca toate acestea reprezintă pentru noi o uşurare?…

— Simte adierea Noii Epoci care-i pe cale de a se naşte! Vrei să fii moaşa acestei minunate transformări? Ea are nevoie de tot ajutorul posibil.

— Bineînţeles, Basil, de aceea scriu această carte. O scriu pentru oamenii care doresc să-şi descopere şi trăiască propriile minuni. Acesta este cel mai important motiv pentru care te-am chemat să mă ajuţi. La fel cum am învăţat şi eu.

— Doresc, bineînţeles, să te ajut. Dacă vei avea nevoie de ceva, te poţi bizui pe mine…

Ziua buna, copile drag.

*

Aşa s-a încheiat convorbirea mea cu Basil, în acel moment. M-a ajutat într-adevăr în toate manierele, şi nu vă pot spune acum în ce fel, dar vă voi spune mai târziu.

Îm prezent sunt docent în Dezvoltarea intuiţiei, înainte eram eleva. Ca eleva, simţeam cât este de greu să te priveşti din exterior. Am început în decursul a câtorva ani, să scriu, normal, tot ceea ce am învăţat şi ceea ce mi-a fost de folos. Un alt motiv pentru care am început să scriu a fost faptul ca ştiam ca ideile mele vor fi aur şi pentru ceilalţi.

Observam cum întreaga viaţa mi se schimba. Încheiam cu succes o prietenie cu propriul meu suflet. Aceasta era una din minunile realizate.

Dezvoltarea propriei intuiţii şi învăţarea folosirii acesteia, reprezintă un proces personal şi subiectiv. Începeam să descopăr, în

timpul însemnării ideilor de aur, ca ideile vor fi mult mai realiste dacă le voi plasa într-o povestire proprie. S-ar putea ca cititorul să fie uneori emoţionat dar dacă va pătrunde în subiectul povestirii, atunci procesul de învăţare se va accelera.

Partea I a acestei cărţi reprezintă din acest motiv o povestire personala şi se numeşte „Spre şcoala". Astfel sper să clarific în partea a II-a a cărţii, modul de primire şi folosire a informaţiei furnizate.

Partea I-a va dezvăluie modul în care continuu, în fiecare moment al zilei ne creăm propria realitate. Sper ca în timpul lecturări acestei cărţi, te vei putea mai bine identifica cu înţelesul dezvoltării intuiţiei în practica de toate zilele şi vei înţelege că nu-i necesar să ai puteri supranaturale.

Încerc în această carte să înlătur bruma misterioasa a experienţelor intuitive şi paranormale. Aceste experienţe ne aparţin într-un fel sau altul.

Cu câţiva ani în urma m-am învârtit printr-o librărie de cărţi cu subiect esoteric, lăsându-mi privirea să-mi cadă asupra unor cărţi cu subiect spiritual scrise unele, cu cincizeci de ani în urmă. Am luat în mână o carte în care se afla imaginea conştiinţei umane pe diferite nivele. Când am ajuns la nivelul conştiinţei Buddha, am început să mă simt plictisita, fără speranţa. Îmi ziceami în gând: „Nu are niciun sens să le spui oamenilor despre toate nivelurile de conştiinţa… se vor simţi stupizi nereuşind să le atingă".

În tot cazul eu m-am simţit stupida.

În timp ce încercam să-mi regăsesc siguranţa, mă gândeam ca probabil persoanele care scriseseră textele nu ajunseseră vreodată la vreun nivel înalt de conştiinţa, scriau din amintiri lăsate de-a lungul secolelor. Cei mai mulţi autori apuseni care au scris despre conştiinţa – Buddha, nu au „fost" niciodată reprezentanţi ai acesteia. Nu au făcut altceva decât să transmită informaţia de la un nivel foarte înalt şi abstract. Foarte probabil informaţia provenea dintr-un izvor pur, viabil, iar transpusa fiind în mediul apusean îşi pierduse esenţa fiind supraintelectualizata. Forma iniţială a informaţiei, dispăruse. Îmi imaginam faptul că exista prea puţini oameni care ştiu cum să integreze Nirvāṇa în viaţa eştidiana.

În viaţa noastră eştidiana, în jurul nostru şi în noi înşine se afla nenumăratele minuni pe care riguros am fost învăţaţi să le negam, încă de la naştere.

Astfel se pare ca propriul potenţial al intuiţiei a fost localizat într-un loc inaccesibil şi, fără speranţa, încercam să trăim intuitiv prin intermediul altora care au avut o anumită experienţa, deci dintr-o perspectivă de mâna a doua sau a treia. Experienţa adevărată proprie nu este departe şi este mai accesibila decât oricând. Basil a afirmat ca în următorii ani experienţa va fi tot mai uşor de realizat. „Viitorul planetei pământ nu trebuie să arate întunecat", îmi spunea el întotdeauna. Îl cred şi cred din adâncul fiinţei mele în mesajul pe care îl primise. Sper ca această carte te va ajuta să te apropii de minunile personale şi să realizezi faptul ca intuiţia este cheia descoperirii minunilor.

Introducere

Era iarna, iar eu eram pe punctul de a pleca la o aniversare a zilei de naştere a lui Alan, un fost profesor de yoga. Nu ne văzuserăm de aproape un an şi eram puţin emoţionată deoarece el şi eu aveam ceva comun: ambii făceam parte într-un grup spiritual estic. Acest grup formase un cerc spiritual bine legat, unde împreună cântam, meditam şi visam. Însă în decursul anilor fiecare se dezvoltase în legea sa, întorcându-se la propria viaţa şi identitate.

Anul în care am frecventat acest grup, a reprezentat pentru mine o perioadă de comutare a propriilor resurse psihice. Primii paşi i-am făcut în descoperirea şi dezvoltarea simţurilor interioare ajungând la sentimentul ca viaţa are o structură interna mult mai misterioasa decât mi-am putut imagina vreodată.

Câţiva ani mai înainte, în timpul studiilor mele la universitatea de antropologie, am avut ocazia să întâlnesc primul guru adevărat. Era un om mic de statură; ţinea discursuri despre tehnica meditaţiei, studenţilor americani şi niciun moment nu am ezitat să particip. Eram atrasa de antropologie, deoarece fusesem fascinanta de originea

locuitorilor din America şi de culturile primitive în general. Oamenii, convingerile şi ritualurile, au avut – mi-am dat seama complet frustrata şi plină de nostalgie – o importanţa radicala în evoluţia speciei umane. Folosirea ceremoniilor şi ritualurilor pentru a chema energia, cu alte cuvinte folosirea magiei, m-a fascinat în cea mai mare măsură. Şi undeva în mine însămi mi-am format convingerea ca magia a renăscut. Simţeam că pot exista mai multe posibilităţi în acest sens, mai puţin cunoscute vreodată de profesorii mei.

În timpul ultimilor ani petrecuţi în cercul spiritual din care făceam parte eu şi Alan, ma izbisem de un „zid cosmic" dublu.

Eram din ce în ce mai mult atrasa de dezvoltarea intuitiva şi spirituală. Ştiam ca activităţile desfăşurate de mine păreau foarte ciudate pentru o persoană din afară.

Îmi era din ce în ce mai dificil să explic prietenilor şi prietenelor despre viaţa mea persoanla. Aveam senzaţia că în cea mai mare parte a timpului eram ocupata cu efectuarea călătoriilor interplanetare imaginare revenind câteodată pe pământ pentru a-mi face ordine în probleme. Aşa intrasem într-un grup folcloric, cântând la violoncel, iar pe de altă parte încercam să-mi păstrez funcţia într-un birou. Activităţilor lumeşti le acordam alta valoare faţa de activitatea de cercetare a spaţiului.

Deoarece cu prietenii şi familia nu discutam prea mult despre cercetarea mea esoterica, puteam să fac plimbări incognito în lumea „normala" după aprofundările efectuate în lumea spirituala şi intuitiva. Însă cu cât încercam să micşorez efectul, totuşi îi priveam pe ceilalţi prin ochelarii metafizici. Ca urmare am ajuns într-o stare de izolare. Am început să mă simt însingurata şi mă temeam ca celelalte persoane din jur m-ar putea privi ca pe o fanatica a serviciului religios.

Era o stare de dedublare. Îmi vedeam viaţa de zi cu zi detaşata de lumea mea proprie spirituala şi secreta. În timpul meditaţiei puteam călători spre un minunat peisaj al lumii astrale, însă în momentul următor ma găseam pe autostrada inspirând aerul poluat al gazelor de eşapament, întârziind la locul de muncă.

În partea cealaltă a zidului cosmic ma aflam în imposibilitatea de a reti un buton producând efectul pe care eu l-aş fi dorit. Prin încercările mele continue, am deschis conştient poarta spre

perceperile interioare fiind sigura ca toate mesajele din lumea exterioară vor avea trecere libera spre interior. Aceasta deschidere intuitiva m-a condus într-o stare de conştientizare intensa datorită căreia uneori ma simţeam nefericita şi plină de teamă.

Înapoi la aniversarea lui Alan. Îl revedeam după o perioadă de aproape un an şi negăsind vreo scuza pentru neglijarea unui contact cu el, aproape ca ma hotărâsem să renunţ la vizita. Dar nu mi-aş fi iertat niciodată pierderea unei ocazii care pentru mine a însemnat o eştitura în viaţă. În acea seară din decembrie am intrat în casa lui Alan şi aproape de intrare am văzut imediat o femeie. Puţin mai târziu, ma simţeam atrasa de ea şi aveam sentimentul că trebuie să-i vorbesc. Când am început să-i vorbesc, aniversarea nu mai exista pentru mine. Doar noi două discutam. Nu ştiu cum a venit vorba însă am ajuns să vorbim despre aura oamenilor… câmpul de energie care înconjoară fiecare fiinţa umană.

Ştiam că am o aură dar mai departe nu mă interesase să ştiu ce înseamnă cu adevărat şi cum funcţionează. Nu mi se păruse vreodată interesant. Din nou spun ca nu ştiu cum am atins subiectul, iar femeia pe care o chema Jeannie, ma ruga la un moment dat să închid ochii şi să-i spun ce culoare vedeam în jurul mâinii sale drepte. Mi + am închis ochii şi fără a ezita i-am spus ca vad culorile verde şi galben. În continuare m-a întrebat ce culoare vad în jurul mâinii sale stângi. I-am spus ca vad tot galben şi verde însă şi ceva albstru. Jeannie mi + a spus ca văzusem bine şi m-a întrebat dacă vreau să continuăm. I-am răspuns imediat „bineînţeles”!

— Spune-mi acum ce culori vezi în jurul propriilor mâini. Închide ochii şi priveşte culorile.

Am făcut cummi-a spus şi plină de emoţie am zis:

— Ei, dar asta-i fantastic! Dar care este sensul în toate acestea?

— Ai privit aşa, puţin, aurele noastre.

— Ce? Nu. Nu se poate. Culorile au existat în imaginaţia mea. Le-am inventat pur şi simplu.

— Însă imaginaţia ta reprezintă ceva, are o anumită legătura cu realitatea.

În acest moment izbucnisem amândouă în râs. Ea râdea de

reacţia mea, iar eu râdeam deoarece ma simţeam cu totul altfel şi oarecum emoţionată. Eram pregătită s-o cred deoarece ştiam ca toate vizualizările exersate în timpul meditaţiilor erau fundamentale şi se puteau manifesta la nivel fizic. În timpul vizualizărilor exersate cu ajutorul lui Alan, simţeam uşoare înţepături în coloana vertebrală (energia vitală era adusa în zona coloanei vertebrale) sau un sentiment de căldură pe frunte, dacă ma concentram pe al treilea ochi. Mi-am amintit de asemenea anumite fantezii care mi se derulau în minte asemeni unui film. Însă a vedea aura era pentru mine un subiect inaccesibil. Nici nu încercasem vreodată s-o văd.

În acel moment se apropie Alan, spunându-mi ca Jeannie era clarvăzătoare şi se afla la o şcoala de dezvoltare a intuiţiei.

— Poţi să o numeşti clarviziune, spuse Jeannie râzând, dar poţi să-i spui şi viziune normala. Ai fost şi tu clarvăzătoare când ai privit mâinile noastre şi imediat ai putut observa ce culori erau în jur.

Din acel moment eram numai ochi şi urechi. Jeannie continua sa povestească anumite întâmplări care pentru ea păreau normale însă din punctul meu de vedere puteau şoca lumea. Mi-a spus că aveam un fundament foarte instabil. Aveau nevoie de găsirea unei maniere pentru a mă aduce cu ambele picioare pe pământ şi a mă stabiliza după toate meditaţiile, altfel deveneam o persoană confuza.

Nu am avut nimic împotriva celor spuse, ma simţeam într-un fel susţinuta. De ce nu m-am privit niciodată în felul în care ea ma privise? Îmi spuse mai departe despre chakre, cele şapte centre de energie ale corpului omenesc.

— Observ ceva, care te poate aduce într-o stare deosebita, dificila… cea de-a doua chakră este deschisă, astfel încât pe nivelul emoţional este prea deschisă. Simţi direct emoţiile altora gândind că sunt propriile-ţi emoţii. Eşti împiedicată astfel să ştii cine şi ce eşti tu. Ma înţelegi?

Eram impresionata. Ceea ce ea îmi spunea era just, însă niciodată nu văzusem lucrurile într-o astfel de lumină. Chiar dacă ştiam că a doua chakră (se afla undeva în jurul ombilicului) avea legătură cu emoţiile şi sentimentele, nu gândisem vreodată că ar fi putut fi folosita într-un mod atât de interesant.

Începusem să mă simt neajutorată şi am ajuns la concluzia că în ciuda cunoaşterii mele esoterice, eram foarte vulnerabila. Eram geloasa pentru faptul ca propria mea magie nu avea o raţiune sănătoasă.

Am încercat să aflu mai multe de la aceasta femeie.

— Unde se afla şi ce este de fapt şcoala de intuiţie?

Ea îmi spuse că se formase un mic grup de oameni care se întâlneau de câteva ori pe săptămână cu o femeie numita Kitty.

— E un fel de grup de meditaţie, prin care încercam să ne descoperim capacităţile intuitive. Aici ai numărul de telefon.

Jeannie nota pe hârtie, numărul, întinzându-mi-o cu un zâmbet larg. Îmi spuse apoi că trebuie să meargă acasă. De atunci s-au întâmplat foarte multe şi sunt tot mai surprinsa.

1. Risipirea petalelor unui trandafir

A trecut aproape un an până când am avut curajul să o sun pe acea femeie, Kitty. M-am simţit uşurata când secretara ei mi-a răspuns la telefon. Mi-a spus că grupul de meditaţie devenise atât de mare încât o parte din elevii săi luaseră conducerea asupra unor subgrupe. Mai târziu am aflat ca numărul persoanelor se triplase de la prima mea întâlnire cu Jeannie. Grupurile au fost nevoite să se întrunească într-un spaţiu mult mai mare decât înainte. Secretara lui Kitty mi-a dat toate amănuntele privind costul cursului, grupul şi perioada în care trebuia să mă prezint.

Într-o după-amiază câteva săptămâni mai târziu, am plecat de acasă cu o jumătate de oră mai înainte pentru a ajunge la şcoala de dezvoltare a intuiţiei.

Într-un anumit moment cred că am intrat dintr-o lume într-alta. Când am intrat am văzut un grup de vreo 20 de persoane care erau la fel de emoţionaţi şi surprinşi ca şi mine.

Datorită pătrunderii razelor de soare prin ferestre şi atmosferei prietenoase create de cei prezenţi, emoţiile dispăreau treptat. Ne-am aşezat toţi pe scaune într-un cerc mare.

În continuare cineva a venit în faţa mea şi îşi mişca mâinile într-un mod bizar pentru a-mi face un „healing”!

1 Prin healing (vindecare) se purifica aura unei persoane. Cel care efectuează purificarea se numeşte „healer” (n.tr.).

Profesorul, care avea în jur de 30 de ani şi se numea Tom, avea vreo 5 asistenţi care sistematic efectuau fiecărei persoane din grup, acest ritual ciudat. Nu aveam sentimentul că trebuia să fiu „vindecata” de ceva anume însă îmi ţineam gura închisa şi îi lăsăm să-şi continue ritualul. Ciudat era faptul că simţeam un curent de energie venind spre mine din mâinile „healer”-ului chiar dacă nu eram deloc atinsa. Spre sfârşitul ritualului asistenţa şi-a pus mâinile pe picioarele mele aflate pe parchet şi am simţit un fluid de căldură în zona atinsa. În continuare şi-a aşezat mâinile pe palmele mele şi am simţit înţepături în braţe şi mâini. Când şi-a încheiat ritualul şi a mers mai departe, spre alta persoana m-am simţit ca un copil tratat de un doctor de moda veche.

În timpul primei şedinţe am discutat despre însemnătatea propriilor noastre fantezii şi mi s-au dat exerciţii conform cărora trebuia să vizualizam anumite imagini. Datorită antrenamentelor anterioare, vizualizarea îmi era cunoscută. Vizualizarea unui trandafir reprezenta exerciţiul cel mai utilizat dat de Tom pentru a-l efectua acasă. **Trebuia să vizualizam un trandafir mare cu petale rooii. Apoi, după ce realizam vizualizarea trebuia să exersam încercarea de a înlătura deodată imaginea trandafirului risipind-o brusc în aer.**

Tom spunea ca unii oameni au dificultăţi în ceea ce priveşte vizualizarea cu ochii închişi deoarece această capacitate aflata aproape în fiecare persoana, fusese presata într-un loc, din prima clasa a şcolii generale.

— Din acel moment doar v-aţi gândit la fantezii fără a le mai vizualiza. Câţi dintre voi nu aţi avut probleme datorită visurilor eştidiene? Din păcate în acea perioadă, majoritatea dintre voi a început să-şi piardă creativitatea interioară. Aceasta a ajuns să fie înfrânată de

o educaţie standardizata, care vi s-a impus din afară.

Ne întoarcem acum la prima zi de şcoala, încercând să punem în mişcare capacităţile de vizualizare şi fantazare care vă vor conecta cu propria intuiţie, capacitate care vă va comunica atât de multe despre relaţia cu restul lumii.

Tema noastră de casa a fost aceea de a încerca să creăm trandafiri în minte cu tot felul de forme şi culori, după care să încercăm să-i risipim în aer.

2. Mesaje subtile

La al doilea curs, s-a început din nou cu un „healing". Am ajuns la concluzia că „healingul" avea de-a face cu curăţirea aurei. Ni s-a spus ca fiecare are un spaţiu psihic care trebuie curăţat periodic, aşa cum fiecare îşi face curăţenia acasă în mod regulat. Asistenţii care realizau healingul erau foşti elevi de ai şcolii lui Ketty, şi eram impresionata de faptul ca unul dintre aceştia îmi putuse da amănunte despre mine însămi:

— „Ai un fundament instabil… te voi pune în legătură cu pământul"…

„Absorbi toate energiile şi imaginile altor persoane în propriu-ţi psihic… şi se pare că-ţi este greu să faci deosebire între ce-i al tău şi ce-i al altora…"

„Emani foarte multă energie creativa din mâini, cânţi cumva la un instrument?"

Cu un zâmbet curios, m-am lăsat mai departe în voia ritualului surprinsa fiind de logica practica a acestor oameni.

Tom ne spuse ca el împreună cu ceilalţi „healers", foloseau un anumit nivel intuitiv pentru a „simţi" informaţia şi ca totul era un proces foarte simplu. Nu eram prea convinsa, astfel încât i-am catalogat pe toţi ca fiind „clarvăzători". Câteodată deveneam nervoasa deoarece îmi descifrau atâtea secrete, fapt care îmi dădea un sentiment de nesiguranţa. Ca exerciţiu de dezvoltare a puterii intuitive, încercam să ne simţim aura reciproc. Îmi dădeam seama că simţeam

ceva cu adevărat; Se părea ca întâlneam în spaţiu o forţa exterioara care era luată în stăpânire de altcineva. Este unul din lucrurile invizibile pe care nu le poţi observa imediat.

Sentimentul era atât de subtil încât aveai nevoie de o anumită stare încurajatoare pentru a observa aura.

Profesorul ne spuse în continuare:

— Dacă de mic copil eşti crescut cu ideea de aura, atunci totul ţi se va pare normal şi natural.

Eram convinsa de existenţa aurei proprii încă de pe timpul în care făceam meditaţii în grupul lui Alan. Am simţit propria aura ca pe o forţa izvorâta dintr-un câmp de energie alb-auriu care ma înconjura, însă nu văzusem sau nu simţisem vreodată aura vreunei persoane, cel puţin aşa credeam eu. Să încerc în mod conştient să văd aura altei persoane, nu mi s-a părut vreodată interesant. În timp ce priveam la studenţii din jur, vedeam cum o parte din ei erau perplecşi, alţii încercau să simtă aura ca şi când întreaga lor viaţa aşteptaseră aprobarea de a face acest lucru.

Primeam exerciţii prin care puteam să ne activam senzorii mâinilor şi spre mirarea mea am văzut că pot nu numai să simt cu mâinile limitele aurei altei persoane dar şi diferenţele de temperatura ale corpului altei persoane.

Şi alţi studenţi au avut aceleaşi reacţii şi toţi eram entuziasmaţi.

Ni s-a cerut să ne aşezam din nou într-un cerc după care Tom ne-a spus:

— Aura dumneavoastră nu va comunica doar informaţii privind propria persoană, ci aduna şi informaţii din lumea înconjurătoare.

Ne-a spus în continuare ca imaginile reprezintă unităţi de informaţii care ajung la spiritul unei persoane sub forma unei reprezentări vizuale.

— **Dacă vrei să te cunoşti mai bine pe tine însuţi, propriul spaţiu psihic, să-l cureţi sau purifici pentru ca în final să poţi recepta mai bine informaţia. „Altfel nu vei putea face distincţie între propria informaţie şi informaţia parvenita de la persoanele cu care vii în contact**…”

Acesta va fi subiectul lecţiei următoare. Ultima fraza mă pune pe

gânduri. Ştiau că sunt o persoană foarte uşor influenţabila, că simt altfel persoanele din jurul meu. De aceea aveam un sentiment de nesiguranţa şi slăbiciune.

Ca tema de casă, ni s-a spus să continuăm cu crearea trandafirilor risipirea acestora şi, şi de asemenea să încercăm să intrăm în contact cu aura proprie şi cu aura altor persoane.

Am plecat spre casa cu gândul ca antrenarea spirituala anterioara realizata, reprezenta o plimbare plină de aventuri spre lumea intangibila, o lume a mesajelor subtile şi a constatărilor fine. Ce era mai dificil în maniera prezenta de a învăţa să-mi dezvolt intuiţia, era faptul că trebuia să am încredere în propria-mi informaţie.

Îmi apărea atât de vag, încât îmi era greu s-o descopăr, totuşi Tom îşi continua încercarea de a ne pune în contact cu structura unei realităţi aflate pe un alt nivel deosebit de cel cu care suntem noi obişnuiţi. Dacă odată ajungem să avem încredere şi să ne obişnuim cu acest nivel al realităţii, vom putea în viitor să ne unim uşor şi cu celelalte niveluri care ne sunt deschise. În acest fel putem începe să operam schimbări în noi înşine şi în propria viaţa.

3. Salut, mamă pământ

În cursul următor am încercat să ne „solidarizam" cu pământul. Ni s-a spus ca multe persoane, din motive diferite sunt slab solidarizate cu pământul. Un motiv des întâlnit este acela ca persoanele care se dezvolta intuitiv şi spiritual, de multe ori „îşi părăsesc corpul" pentru a privi la aspectele non-fizice ale vieţi. Problema rămâne aceea, concluziona Tom, ca mulţi oameni rămân „în afară" corpului drept pentru care nu mai simt îngrijoraţi sau răspunzători pentru fizicul în sine. Ca urmare se poate întâmpla ca aceste persoane să nu mai poată duce până la capăt o sarcină; se poate de asemenea înrăutăţi starea sănătăţii. Pe scurt: „poţi ajunge în situaţii penibile**... Concentrează-ţi atenţia acum pe partea anterioară a coloanei vertebrale şi imaginează-ţi ca din acel loc răsar rădăcini de aur... rădăcini de aur care pătrund în pământ.**

Aceasta este coarda de legătura cu pământul şi care creşte mai departe, adânc în pământ pătrunzând prin toate straturile Terrei... Lasă-ţi rădăcinile aurii să fie legate de buricul pământului, astfel încât corpul tău să fie permanent legat cu acel punct. Sau imaginează-ţi simplu ca o rază de energie luminoasă face legătura între partea anterioară a coloanei vertebrale şi buricul pământului.

Se lăsase o tăcere adânca, în timp ce fiecare îşi imagina legătura cu adâncul adâncurilor telurice

— Reţineţi, spuse Tom, **solidarizarea cu pământul înseamnă legătură corpului fizic cu pământul** Abia apoi poţi deveni şi spiritual solidarizat. Solidarizarea te face să te simţi ca existenţa fizica, şi-ţi da un sentiment de siguranţa şi protecţie.

— Ma simt acum cu totul în panica şi fără siguranţa! reacţiona o femeie cu constituţia sub normala. Ce să fac acum?

— Se întâmpla aşa ceva, pentru că nu eşti obişnuita… Uneori lucrurile noi care ne fac bine ne dau un sentiment neplăcut, pur şi simplu pentru ca ele sunt noi.

Dă-ţi timp şi spaţiu pentru a te obişnui cu schimbările… nu forţa nimic.

Săptămâna următoare am avut de făcut exerciţii de „solidarizare" cât mai completa şi ni s-a dat sarcina de a vizualiza un curent „pământ – energie", care prin picioarele noastre urca spre prima chakră, în regiunea de jos a coloanei vertebrale.

Aceasta chakra care reprezintă sănătatea fizică a unei persoane se afla în legătură directă cu buricul pământului prin coarda de solidarizare.

— Poţi adresa un salut spiritului pământului, spuse Tom. Spune salut către mama pământ dacă te simţi solidarizat! Pământul are propria sa conştiinţa şi încearcă s-o simţi dacă vrei... pământul reprezintă o uriaşa entitate conştienta. Comunica cu entitatea!

Nu mai simţisem vreodată pământul în acest fel. Fusesem preocupata de acest subiect însă nu mai trăisem o astfel de experienţa. Între timp, Tom a pus o muzică deosebita. Eram impresionata de aura

acestei case şi bucuria îmi inunda întregul corp.

— Cere-i acum entităţii pământului, ca prin intermediul coardei de solidarizare care sunt propriile-ţi picioare, să-i spună salut sufletului care sălăşluieşte în propriu-ţi corp. Îţi poţi imagina spiritul pământului ca pe o mamă uriaşa, în care poţi totdeauna avea încredere şi care întotdeauna te va încuraja şi hrăni. Saluta acest spirit uriaş şi simte cum formezi cu acesta o unitate.

Ajungeam treptat la concluzia că atât corpul fizic cât şi lumea fizica erau în general obiecte care se cereau a fi respectate, lucruri cărora trebuia să le acordam adevărată valoare şi Tom continuă:

— Simbolic vorbind, corpul tău reprezintă tulpina florii de lotus, care exprima deschiderea propriului tău spirit.

Aceasta floare de lotus, are nevoie în zona creştetului tău, de a se sprijini, pentru a-şi forma o bază ocrştita, cu rădăcini adânci. În timp ce eu simţeam cum un curent de energie – pământ prin picioare în sus ma străbătea, părea ca în regiunea tălpilor se formaseră mici ventuze care absorbeau energia transmiţând-o în sus. Energia era puternică. Eram uimita de faptul ca totul decurgea normal, doar gândind, însă alte persoane din grup erau mai puţin fericite; un bărbat se ridica de pe scaun total frustrat spunând:

— Nu simt nimic!

— Nici nu ai cum, răspunse Tom, poţi reuşi experienţa dacă vei acorda mai multă şansa şi ceva timp. Bărbatul deveni ceva mai optimist, iar remarca lui Tom rămase pentru mine ca o parola.

4. Mici bucăţele uşor manevrabile

După al patrulea curs, îmi deveni clar faptul ca tot ce se comunica acolo doream să-mi însuşesc. Câteva luni mai devreme nu-mi puteam imagina ca ma voi putea integra într-un alt grup şi ca student cu program normal. În acest moment ma aflam în posibilitatea de a întâlni pe misterioasa mama Kitty.

Era o femeie slabă, drăguţă, de vârstă mijlocie, cu păr lung

castaniu şi şuviţe cărunte, o voce prietenoasă şi ochi verzi albaştri care-ţi vorbeau.

— Eşti desigur, unul din noii elevi? Toţi au crescut! glumi Kitty.

Era o femeie excentrică şi care rămânea pentru mulţi o enigmă, mai ales pentru mine. Aveam impresia că ştia foarte multe, însă că nu intenţiona să-şi reverse întreaga cunoaştere de la primul contact. Ştia cum să-mi împartă cunoaşterea în mici bucatele uşor manevrabile. Cred că în aceasta se afla cheia succesului. Era foarte răbdătoare şi ştia câtă informaţie putea primi cineva la un moment dat. Cu toate că era aparent atotştiutoare, pot spune din câte cunosc că niciodată o persoană aflata în contact cu ea nu s-a simţit privită până în măduva sufletului. Datorită poziţiei sale de coordonatoare a instruirii îşi permitea să-şi folosească umorul şi jovialitatea, trăsături care o protejau în cea mai mare măsură.

Kitty fusese actriţă şi se pare ca dăduse lecţii câtorva şcoli de artă teatrală. În tinereţea ei descoperise ca poseda calităţi intuitive foarte puternice, iar mai târziu îşi învăţă prietenii şi cunoştinţele cum să facă uz de clarviziune, vindecare şi perceperi intuitive în general.

Într-un anumit moment – cred că vreo câţiva ani înainte de a o întâlni pentru prima oară – n-a mai activat ca actriţa din motive de sănătate, luându-şi vacanţa.

În acel timp se ocupa de inaugurarea unei şcoli de dezvoltare a intuiţiei. Îmi amintesc cum ne spunea foarte des ca oamenii pe care ea îi ajuta gratis, deveniseră dependenţi de ea. Experienţa o conduse la formarea unei şcoli oficiale în care oameni îi plăteau lecţiile şi-şi puteau alege cursul pe care-l doreau fiind răspunzători de propriul proces de învăţare.

Am frecventat grupul de meditaţie, fiindu-mi mai uşor acum să urmez întreaga programa a şcolii lui Kitty.

În afară de Kitty se mai aflau şase docenţi, (doi bărbaţi şi patru femei) şi toţi abia terminaseră şcoala intuiţiei. Maniera de învăţare la şcoala era nouă. Nu exista vreun manual de învăţat. Totul se baza pe experienţa.

Munca se desfăşura astfel: îndată ce un cursant îşi forma o bază de studiu, acesta îşi putea pune în aplicare noile cunoştinţe, intrând în

contact cu un cursant neiniţiat. Metoda avea un scop dublu. Cursantul avansat avea ocazia de a-oi folosi mai repede cunoştinţele, iar cursantul începător primea ajutor şi atenţie în mod personal.

Oamenii îşi integrau capacităţile în mod intens. Kitty a avut un asistent şef care o ajuta să întreţină controlul asupra tuturor pentru a fi sigură ca atmosfera este liniştita şi ocrştitoare. Datorită multor interreacţii dintre cursanţi, capacitatea fiecăruia se putea dezvolta. În afara interreacţiilor între cursanţi şi profesori, şcoala oferea posibilitatea citirii aurei. Persoanele care doreau puteau să ceară sa li se citească, în cadrul şcolii, aura. Citirea era făcută de foşti elevi sau de elevi ai cursurilor terminale.

Cei care veniseră pentru citirea aurei, doreau ca în aceasta maniera sa intre în contact cu posibilităţile lor intuitive şi să descopere influenţa spirituala asupra lumii fizice. Informaţia pe care ei o primeau avea acelaşi înţeles ca şi cea primită de mine la primul curs de meditaţie cu Alan: învaţă să te cunoşti mai bine pe tine însuţi pentru a-ţi putea controla viaţa.

Kitty ne îndemna ca de cel puţin două ori pe săptămână să luăm parte la citirea aurei care era gratuita.

Pentru mulţi curioşi aceasta părea o experienţă emoţionanta însă participarea ne dădea ocazia sa transpunem în practica cunoştinţele acumulate. A lua parte la aceste cursuri de aura, mi s-a părut cel mai dificil. Se întâmpla des ca din pura frustrare să plâng. Totuşi tocmai aceste experienţe dădeau roade.

5. Prin capul nostru spre spaţiu

Într-o zi, în perioada de început a cursurilor, după terminarea lecţiei, aflându-mă pe o bancă împreună cu Kity, aceasta ma privi într-un mod anume, spunându-mi:

— Ştii, Linda, tu nu eşti aici pentru a deveni paranormala, clarvăzătoare sau ceva asemănător… eşti aici pentru a deveni libera…

Ma aflam sub influenţa idealismului ei şi-mi căpătasem o oarecare libertate în urma frecventării cursurilor ei. Învăţasem să mă

încred în propria-mi intuiţie, pentru a-mi îmbunătăţi calitatea vieţii, nu pentru a deveni cineva anume şi nici pentru a deveni mai puternică.

Într-un fel sau altul, fiecare persoana care a trecut prin aceasta şcoala, a căpătat o nouă capacitate de clarviziune, telepatie, intuiţie etc. Într-un fel sau altul, se întâmpla ca oamenii să descopere foarte multe despre ei înşişi fiind în posibilitatea de a curăţa impurităţile mentale fără a fi nevoie de prea mare efort.

Unul din cele mai importante lucruri învăţate a fost curăţirea psihicului. Anne, una din noile noastre profesoare, ne dădu într-o după-amiază sa facem următoarele: **trebuia să simţim cum aura ne învăluie şi să ne imaginăm cum un vârtej de vânt bătea în jurul nostru, vârtej care acumula idei, imagini, energii etc. (tot ceea ce nu era al nostru). Ca o confirmare trebuia să vizualizam cum întregul vârtej trecea prin corpul nostru spre spaţiu tot sub forma de vârtej care era neutralizat. Dacă aceasta se întâmpla, foloseam simbolul soarelui de aur de la care luam spre corpul nostru, lumina pura, care ne umplea de energie, unicul nostru simbol înalt de esenţa creativă.**

Soarele era utilizat şi pentru simbolizarea esenţei sufletului nostru. Puteam intra în contact cu soarele, cerând doar prezenţa sa. Salutam fiecare propriul soare imaginar, pe care ni-l vizualizam şi-i era posibil, simţeam prezenţa atât de intens cât A lua contact cu soarele reprezintă un exerciţiu, des repetat în timpul unei lecţii. Era foarte important să aibă fiecare contact cu soarele propriu deoarece el reprezenta nu numai credibilitatea sufletului – esenţa dar şi capacitatea de a te manifesta pe tine însuţi într-un anumit moment. Am învăţat toţi cum să privim iluziile în a căror capcana intraserăm. Una din cele mai mari era: „el sau ea mi-au făcut următorul lucru…” Comportamentul ne ţinea în capcana, deoarece puteam nega răspunderea purtata faţa de realitatea în care ne aflam. Cu alte cuvinte învăţam faptul ca noi eram cei care ne cream propria realitate, deci nu mai puteam da vina pe alte persoane datorită nereuşitelor noastre.

Acest exerciţiu reprezenta pentru foarte mulţi un adevărat şoc şi o mare dezamăgire. Era o lecţie greu de învăţat şi trebuia descoperit cât de mult adevăr se afla în principiul de mai sus.

Un alt lucru important pe care l-am învăţat a fost acela ca imaginile mentale purtate de noi, lucrau în mod selectiv şi dominator. Kitty le numi simplu „imagini", spunând ca imaginile pe care noi dorim să le reţinem formează propria realitate şi ne comunica ce putem face sau nu.

— Dacă încerci să priveşti imaginile din afară, în mod obiectiv, poţi să arunci imaginile care nu-ţi fac plăcere. Este atât de simplu. Mi se păru puţin de necrezut însă Kitty ne spuse ca libertatea noastră se afla în puterea noastră de a risipi imaginile care stau „agăţate" în conştiinţa, trebuie să învăţăm cum să neutralizam imaginile mentale care nu ne fac plăcere.

— În timpul primilor ani de viaţa, acumulam o anumită cantitate de imagini care este importanta pentru maniera în care ne vom utiliza energia; am putea-o numi crearea propriilor convingeri. Dacă spre exemplu dacă eşti crescut astfel că trebuie să înţelegi ca în aceasta viaţa nu vei putea obţine ceea ce vei dori, imaginile te vor orbi, iar informaţia va fi în contradicţie cu tot ceea ce este legat de existenţa ta ca individ. Chiar dacă cei din jur îţi vor arăta respect şi stima, nu vei lua faptul în considerare deoarece pur şi simplu nu vrei. Poţi să-ţi creezi cu ajutorul imaginilor şi convingerilor experienţe atât pozitive cât şi negative. Dacă-ţi vei schimba imaginile şi convingerile, te vei schimba şi tu însuţi odată cu realitatea care te înconjoară. Învăţându-vă să deveniţi liberi pot să vă ofer propria realitate. Doresc să vă învăţ cum să vă dezvoltaţi autonomia personala şi integritatea. Va trebui să vă căutaţi propriile răspunsuri…

Îmi plăcea de Kitty foarte mult. Avea ideile cele mai nebuneşti.

— Salută-ţi propriile probleme! spuse ea într-o zi, către cursanţi, râzând. Problemele tale sunt cei mai buni prieteni!

— Crezi ceea ce spui? am întrebat-o eu. Eram prea neştiutoare pentru a înţelege ce voia ea să spună… De ce Dumnezeu trebuie să-mi iubesc problemele?

— De ce? Deoarece prin problemele pe care le întâmpini, ai şansa de a învăţa ceva nou, de aceea. Dacă observi că ai o problemă, spune-i salut! (îmi plăcea felul sau în care accentua anumite cuvinte. Puteai observa ca în trecut fusese o actriţa buna). Aveţi grija ca nu**cumva să fugiţi de probleme, în loc de a le rezolva**, continuă

Kitty în timp ce deveni foarte serioasă. Priviţi câta rezistenţa opuneţi rezolvării unei probleme… Încercaţi să acceptaţi situaţiile aşa cum sunt, şi puneţi-vă apoi întrebarea: Care este lecţia pe care o am de învăţat din aceasta problema? **Dacă-ţi înfrunţi problema, poţi s-o rezolvi mai repede; veţi vedea mai târziu**…

6. Copilul din tine însuţi

În timpul lecţiei următoare cu Anne, am mers mai departe pe tema soarelui şi a modului de folosire a acesteia.

— Lasa toată energia care nu-ţi aparţine, sau energia care nu este acum şi aici, simplu să cadă de pe tine, în pământ, unde uşor poate fi neutralizata…

Simte cum soarele tău, străluceşte deasupra capului tău. Priveşte-l ca pe o minge fierbinte aurie plină de căldura şi siguranţa. Acest soare specific exista doar pentru tine. Însuşeşte-ţi acest soare şi lasă-l să fie doar al tău. Lasă-l acum să pătrundă în corpul tău aşa cum se afla el acum. Lasă-l să umple toate porţiunile goale ale corplui tău, în care s-a aflat energie.

Lasă-ţi soarele să-ţi umple întreaga aura care te înconjoară… Simte limitele aurei tale care se învecinează cu restul lumi. Lasă-ţi soarele să-ţi umple întreaga aura şi întregul lăcaş al corpului care şi-a risipit energiile.

Controlează-ţi solidaritatea cu pământul. Imaginează-ţi ca dintr-odată te afli în mijlocul unei pajişti minunate, într-o zi calda… singur şi ocrştit. Se afla în apropiere şi câţiva pomi şi arbuşti. Te afli acum în propria-ţi pajişte, din nou din cu soarele deasupra capului.

Brusc apare un copil sărind din soare. Acesta este copilul de aur din tine însuţi… Începe să se plimbe prin pajişte simţindu-se liber şi fără griji. Este un sentiment de libertate atât de puternic încât acest copil, copilul din tine însuţi, începe să râdă, să danseze, să cânte…

Vezi acum cum copilul începe să sară şi să ţipe tare cât îl ţin puterile. Aleargă spre un pom încercând să se urce în acesta… Sus

de tot printre crengi îţi face cu mâna... Începe să coboare.

Acum se îndreaptă spre un pârâiaş, unde începe să se joace cu apa...

Priveşte cum vine copilul fericit spre tine... Începe să se rostogolească prin iarba şi printre flori. Acum se afla întins, în pace, sub soare. Întreabă-l dacă vrea să vină lângă tine... în braţe sau în poala, amândoi, sub soare. Joacă-te cu el, vorbeote-i!

Acum, copilul se face mic, mic, cât Tom Degeţel. Acesta va sări în corpul tău, în cel mai potrivit loc. Acel copil, locuieşte în corpul tău şi vei putea atunci când vei dori, să iei contact cu el...

Când am revenit la prezent, am văzut ca vreo câteva persoane din grup, plânseseră. Ne obişnuiserăm cu această situaţie deoarece dacă ne spuneam salut nouă înşine şi dacă atingeam esenţa izvorului nostru creativ se putea întâmpla sa trăim astfel de emoţii. La început, oamenii se jenară pentru lacrimile lor însă mai târziu deveni ceva obişnuit. Cei care plângeau erau atât femei cât şi bărbaţi, iar eu trebuie să recunosc că am fost surprinsa. Cu cât ne cunoşteam mai mult, cu atât mai uşor ne puteam exprima deschis sentimentele. Cu cât ne cunoşteam mai mult cu atât simţul umorului se dezvolta mai mult şi ne puteam simţi mai mult în largul nostru.

Noul grup din care făceam parte era compus din douăsprezece persoane toate începătoare la fel ca mine. Erau cinci bărbaţi şi şapte femei cu vârsta variind între douăzeci şi doi şi şaptezeci şi cinci de ani. Se părea ca vârsta nu avea nicio importanţă; ne comportam unii cu alţii simplu şi deschis, aflându-ne într-o atmosferă calda, plăcută. Şcoala lui Kitty atrăsese persoane din branşe de munca diferite: pompier, doctor, om de afaceri. Existau grupe etnice diferite şi fiecare părea să aibă un trecut şi o experienţă de viaţa diferită. Anne ne mai dădu de făcut câteva exerciţii şi încheie cursul lăsându-se să luăm contact fiecare cu vibraţiile de energie ale propriului nume.

— Numele tău propriu reprezintă un mijloc puternic pe care-l poţi folosi pentru a intra în contact cu vibraţia ta unica. Spune-ţi către tine numele concentrându-te la centrul inimii... Spune salut către tine însuţi şi pronunţa şi data de azi, concentrându-te tot asupra centrului inimii. Cât de întremat eşti aici şi acum! Soarele tău poate face totul mai curat, dar şi uşor. Te

pune în situaţia de a trăi prin copilul din tine însuţi, care ştie cum să primească iubirea necondiţionat.

Soarele tău care (undeva) întotdeauna va străluci în tine, este asemănător iubirii necondiţionate pe care un copil o poate primi sau oferi.

Copilul iubit reprezintă cea mai pura forma a persoanei tale, forma ta interioara de existenţa, creativa, libera şi încrezătoare.

Reţine te rog această imagine, acest simbol, ca pe o modalitate de a avea contact cu tine însuţi, fiind ajutat în cazul în care te vei simţi pierdut. Nu suntem niciodată pierduţi şi totuşi câteodată avem acel sentiment...

E cineva care are ceva de spus în acest sens?

Lecţia s-a încheiat povestind fiecare ce a trăit în timpul exerciţiilor şi eu am povestit grupului, cât de multă nevoie aveam de aceasta lecţie pentru a veni mai aproape de sentimentele de autoîncredere care uneori îţi aluneca printre degete.

Anne spuse în încheiere următoarele:

— Linda, acesta-i doar începutul. Vei fi surprinsa de ajutorul pe care noi vi-l vom putea oferi şi pe care voi nu veţi avea altceva de făcut să-l acceptaţi. **Nu lasa acel copil să alerge prea departe**...

7. Inaugurarea

Şcoala se lărgi atât de repede încât Kitty trebui să caute o nouă clădire. Primul lucru care-mi atrăsese atenţia când am intrat în noua clădire era inscripţia: „Drogurile, absolut interzise". Nu dorea să aibă de-a face cu surogate.

Ca întotdeauna mutarea într-o nouă clădire a adus atât lucruri bune cât şi mai puţin bune. Ma gândeam ca prin mutare fiecare va pierde intimitatea formata până în acel moment; însă toţi oamenii se integrară în comunitate. Cursanţii acordau jumătate din timp lecţiilor, iar cealaltă jumătate, citirii aurei. De câteva ori pe săptămâna Kitty sau elevii din anii terminali dădeau lecţii. În timpul cursurilor discutau despre tehnica citirii aurei, diferite metode care erau aici folosite,

pericolul în cazul citirii greşite a aurei şi experienţei trăite în timpul executării exerciţiilor. Unele lecţii erau combinate cu lecţiile acordate elevilor avansaţi altele se desfăşurau împreună cu grupul de doisprezece elevi. Multe ore discutau despre felul în care învăţaserăm cum să gândim despre propria noastră viaţa şi cum să înlăturăm obstacolele din calea dezvoltării noastre spirituale. Încercam să fiu obiectivi faţa de noi înşine însă uneori era dificil să descoperim răspunsul obiectiv. Lecţiile pe care Kitty le dădea erau orientate în acest sens.

— Speram să vă putem învăţa cum să acţionaţi în mod efectiv fiinţa interioara asupra corpului şi spiritului. Uneori puterea spirituala poate acţiona prea intens asupra corpului şi sufletului. Fii conştient de cantitatea de efort inversata pentru atingerea unui anumit scop deoarece nu ai nevoie, totdeauna de eforturi exagerate pentru a realiza un anumit scop.

Concentrare, claritate şi câteodată voinţa sunt necesare însă ai grijă să nu confunzi cele două maniere diferite de apropiere faţa de un scop anume.

În acest moment, cursanţii începură să pună câteva întrebări la care Kitty răspunse:

— O manifestare spirituala propagatoare reprezintă o întâmplare spontana; câteodată atât de abstracta, încât uneori trebuie să învăţăm cum să integram efectiv atât corpul fizic cât şi spiritul. Adevărul spiritual nu trebuie să fie întotdeauna identic cu adevărul fizic.

Însă noi lucram pentru integrarea celor două realităţi, astfel încât ele pot conlucra şi intra mai bine în rezonanţa una faţa de cealaltă. Toate mijloacele pe care le învăţaţi aici, vor ajuta integrării.

Înţelegând limitele care sunt create de corpul nostru cu lumea fizica, şi mergând mai departe la separatismul dintre corp şi suflet vom putea transforma limitele într-o integrare completa reciproca.

Am învăţat iar mai târziu vom şi vedea prin citirea aurei, ca fiecare şi-a depozitat imagini în parţi diferite ale corpului în special în cele şapte chakre, despre care voi vorbi mai departe. Învăţătura noastră este îndreptata spre procesul de creştere care are loc în

diferite locuri, însă des privim şi în urmă, în trecut, observând cum procesul cauză-efect se manifesta prin imagini şi culori. Imaginile şi culorile care le aparţin reprezintă unităţile de măsură pentru situaţiile poziţiile în care ne aflam. Aţi observat ca oamenii sunt obişnuiţi să se cramponeze de imagini care în mare parte nu mai sunt utilizabile. Acest proces se datorează obişnuinţei, fricii sau pur şi simplu din inconştienţa.

Am învăţat să observam ca doar prin simple descoperiri a cauzei blocajului, se poate deschide supapa unei cantităţi giganţice de energie creativa.

Cum am reuşit să privim în jurul nostru realitatea fără citirea aurei? Ne-am aşezat comod, cu ochii închişi, concentrându-ne după sfaturile primite de la profesor. Tom, acelaşi profesor pe care l-am avut şi la cursurile începătoare, punea întrebări care ne îndemnau să chemam o mulţime de imagini.

Spre exemplu am privit într-una din lecţii la primul nivel chakra (centrul de energie aflat în partea inferioară a coloanei vertebrale) Tom ne dădu de făcut câteva exerciţii prin care puteam lua contact cu acest nivel de chakra. Simţeam concentraţia de energie pe acea suprafaţa? Vedeam ori simţeam culorile? Care era starea mea fizica, cât de ocrştita ma simţeam şi care era contactul cu corpul meu? Are corpul meu nevoie de ceva anume pe care nu-l putea primi? Cât de bine sunt solidarizata? Ma simt satisfăcută de felul în care trăiesc? Dacă simt că-mi lipseşte ceva, reuşesc să mă completez? Noi, cursanţii nu avem decât să stăm liniştiţi pe scaune şi să privim imaginile care ni se derulau în minte. Dacă vedeam culori, trebuia să ne întrebăm ce reprezintă culorile… care era mesajul lor către noi?

Eram surprinsa de imensitatea informaţiei apărută în mine însămi, în timpul acestei şedinţe: numeroase imagini din trecut, simboluri şi abstracţii de care nu mai depindem. ÎAM învăţat să avem încredere în ceea ce vedeam, simţeam, auzeam sau cunoşteam. Ni s-a cerut să mulţumim tuturor simţurilor pentru imensitatea informaţiilor furnizate.

Meditaţiile mi-au amintit de vizualizările făcute împreună cu Alan şi la comunitatea spirituala existenta. Dacă priveau la propriile imagini, unii elevi se temeau sau deveneau nervoşi; alţii începeau să

tremure din cap până în picioare şi să suspine. Dacă începi să-ţi pui câteva întrebări elementare şi oneste, poţi să-ţi dai singur un răspuns. Nu aş fi crezut că poate fi posibila primirea unei astfel de doze informative de la propria intuiţie.

Am învăţat cum să intrăm în contact cu toate chakrele, simplu, relaxându-ne, concentrându-ne la un anumit organ al corpului, şi punându-ne întrebări. Principalele aspecte şi funcţii ale chakrelor urmează în continuare:

— Prima chakră (partea inferioară a coloanei vertebrale): informaţie despre supravieţuirea fizicului.

— A doua chakră (chiar sub ombilic): aspecte emoţionale şi sexuale.

— A treia chakră (la înălţimea plexului solar): separarea energiilor corpului.

— A patra chakră (zona inimii): capacitatea de a iubi pe alţii şi pe tine însuţi.

— A cincea chakră (zona gâtului): voce interioara, telepatie şi intuiţie practica.

— A şasea chakră (pe frunte, al treilea ochi): clarviziune şi intuiţie abstracta.

— A şaptea chakră (în creştetul capului): capacitatea de a fi liniştit şi de a cunoaşte.

Chakrele reprezintă simboluri pentru nivele de energii non-fizice. O chakră n-o poţi indica cu degetul într-un anumit loc; reprezintă concentraţii vibrante de informaţii care pornesc dinspre o parte a corpului spre alta (dinspre faţa spre spate). Am avut noroc să-mi simt dinainte chakrele pe o perioadă de câţiva ani, însă ştiam foarte puţin despre practica pe care trebuia s-o urmez. Eram încântata de faptul ca în timpul lecţiilor puteam vedea imagini şi culori însă doream să ajung cât mai repede în poziţia unui cursant în an terminal care putea citi aura. În final am fixat o întâlnire pentru săptămâna următoare când urma să aibă loc citirea aurei.

8. Roz-portocaliu

Seara în care a avut loc discuţia despre aura, ma simţeam emoţionată.

Îmi era teama că nu-mi voi putea stăpâni emoţiile care aveau să apară din subconştient.

Se pare ca prima mea participare la o discuţie despre aura, rămânea limitata la lucruri elementare. Ca şi în cazul altor persoane, aveam nevoie de aşa ceva înainte de a putea începe lunga aventura. Mai târziu urma sa apară mult mai multă informaţie abstracta.

În acea seară, am intrat în şcoala şi am urcat la al doilea etaj unde avea loc discuţia despre aura. Se aflau acolo trei scaune unul lângă altul şi încă unul vis-à-vis, pe care urma sa iau loc. Lângă scaune se afla un magnetofon. Cititori de aura au venit şi s-au aşezat pe scaune. Cursantul din anul terminal, care citea aura se afla între ceilalţi doi cursanţi. Undeva într-un colţ se mai afla un scaun pe care se afla un cursant. Această persoană trebuia să facă un desen al chakrelor şi aurei aşa cum cursanţii aveau să le descrie, inclusiv culorile şi întâmplările mai importante. În încheiere adaug că se mai afla un cursant cu rol de „controlor" care se plimba prin încăpere.

Acesta trebuia să fie atent la starea fiecărei persoane, să creeze o atmofesra ocrştitoare, plăcuta şi luminoasa. După ce toţi am luat loc, a început discuţia despre aura. Eu am perceput to atmosfera încordata şi nervoasă. Ma întrebam în ce măsură încordarea îmi aparţinea, însă eram convinsa ca cel puţin trei cursanţi cu experienţa aflaţi în încăpere trebuiau să se simtă neliniştiţi şi probabil că-şi dădeau tot interesul pentru a face totul cât mai bine.

Cei trei cititori de aura din faţa mea, aveau ochii închişi şi erau pregătiţi în linişte pentru a mă „privi". Controlorul se plimba prin încăpere, atenţionând pe câte unul sau altul de faptul că trebuia să respire mai adânc, să se solidarizeze mai mult etc. În acelaşi timp am observat ca atmosfera din încăpere devenea treptat relaxata. Cititoarea de aura care se afla în mijloc, îşi freca mâinile. În continuare, tot cu ochii închişi îşi îndrepta palma stângă spre mine miocându-şi uşor degetele. Învăţaserăm ca fiecare persoana are mici chakre în mâini şi picioare. În cazul meu, cititoarea de aura îşi folosea mâinile pentru a primi informaţii. Însă prin healing sau curăţire a aurei, cineva putea să folosească mâna ca mijloc de transmitere treptată a energiei.

După ce mă observa un timp cu ajutorul mâinii îmi spuse liniştita:

— Vrei te rog să-ţi pronunţi numele de câteva ori? În timp ce-mi rosteam numele, repetându-l ştiam ca numai ascultând, cititoarea putea vedea imagini şi culori sau putea primi informaţia în legătură cu mine.

Magnetofonul fu conectat şi toţi eram pregătiţi pentru a începe. Urmează în continuare o relatare a principalelor fapte petrecute timp de două ore:

— Pentru început voi privi la câteva simboluri pe care le-am vizualizat pentru mine. Le las să se reverse folosindu-ţi energia. Prin aceasta voi primi multă informaţie despre personalitatea ta precum şi despre fiinţa ta nemuritoare ajutându-mă astfel să comunic cu tine. În această imagine trandafirul te simbolizează în mod central. Mărirea **deschiderii florii îmi indica gradul tău de deschidere pe nivel intuitiv precum şi modul în care personalitatea ta se afla deschisa faţa de de noua informaţie. În colţul stâng al întregului simbol se afla un soare care reprezintă izvorul tău de energie, propriul tău eu. Privesc la relaţia dintre soare şi trandafir pentru a vedea în ce măsură te afli în contact cu izvorul. Ma urmăreşti?**

Ştiam ce vrea să spună şi i-am răspuns:

— Da, te urmăresc.

— Bine, vad acum ca trandafirul tău este **roz-portocaliu**. Culoarea îmi indica o tendinţă de manifestare spre exterior, **o femeie creativa**. În mijlocul trandafirului se afla o suprafaţă aurie; simt ca simbolul exprima faptul ca uneori poţi atinge un nivel foarte înalt de putere creativa şi concentrare. Însă deasupra trandafirului în stânga vad un fel de noruleţ albastru închis cu puţin roşu pe margine. Culoarea albastra semnifica faptul că ţi-e teama de ceea ce ar putea gândi oamenii despre tine, dacă-ţi laşi frâu liber creativităţii. Ţi-e prea teama de ceea ce ar crede alţii despre tine. Roşul acela pe margine semnifica durerea care însoţeşte teama… deoarece mergi împotriva propriei naturi. În aceasta meniera îţi pierzi drumul spre un ţel anume. Privesc acum spre trandafir pentru a vedea în ce relaţie se afla cu soarele şi observ ca floarea este pe jumătate întoarsă spre soare. Trandafirul este foarte bine deschis însă nu întotdeauna în rezonanţa

cu tine însăţi.

Până aici ai întrebări?

— Recunosc ceea ce spui. Vreau să spun, ma simt influenţata de această imagine, însă ma întreb cât timp va dura până când simbolul se va schimba.

— Pentru a fi cinstita, Linda, spuse cititoarea de aura, râzând către mine, este posibil ca peste vreo câteva luni să te întorci aici şi să-mi araţi alt trandafir. Însă fiecare trebuie să aibă câteva aspecte negative în trandafirul sau aşa ca nu încerca să devii perfecta. Va fi mai bine dacă te vei gândi bine cine eşti… Trandafirul este acela cu care trebuie să începi să munceşti, este procesul tău de învăţare. Trebuie să fii mulţumita cu culoarea roz-portocalie şi energia aurie. Aşa cum pot eu vedea totul arata frumos…

În continuare îmi privi aura în ansamblu, spunându-mi culorile mai importante văzute şi înţelesul acestora.

— Vad ca aura ta este puternica şi sănătoasă, însă nu se formează până la bază. Se pare ca picioarele nu-ţi aparţin, iar acest fapt nu te va ajuta să te solidarizezi. Vrei să încerc să-ţi aduc aura în jos spre picioare?

Ştiam ce dorea să facă, vizualiza cum aura mea era coborâta spre picioare, iar forţa gândurilor ei va avea efect asupra deplasării aurei. Mi-am dat seama că aceasta cititoare de aura avea două ajutoare – healing, **ghizi personali** care se aflau în contact direct cu ea, pe întreaga perioada a citirii aurei. Puteam să le simt prezenţa foarte bine (chiar prezenţa ghizilor ajutători aflaţi în încăpere). În acest stadiu al dezvoltării mele, rămase totuşi, totul vag. Eram conştienta de faptul ca încăperea era plină de ghizi care se mişcau uşor în jurul meu, pregătiţi fiind să mă ajute şi să mă vindece.

— Sigur, am spus eu fericita, mi-ar părea bine dacă ai încerca acest lucru. Am privit cum aceasta femeie îşi îndrepta mâinile spre partea inferioară a corpului meu, transmiţând prin acestea energie spre locul necesar.

— Se pare că-ţi trimiţi temerile şi energiile negative spre picioare…

— De ce aş face aşa ceva (Îmi suna puţin comic în urechi!)

— Priveşte, trebuie să le arunci undeva şi încă nu ai învăţat cum să-ţi neutralizezi energiile negative şi temerile pentru a preîntâmpina acest fapt.

— De aceea am întotdeauna picioarele reci?

— Se pare ca da… Nu aduci suficienta energie în regiunea picioarelor… încearcă mai des să te solidarizezi prin intermediul picioarelor. Ia în stăpânire zona picioarelor şi păstreaz-o… Poţi respecta înţelepciunea picioarelor? Câteodată ele ştiu unde să te poarte dacă-ţi supra-încarci înţelegerea aducând-o într-o stare de confuzie.

Cu ajutorul ghizilor, cititoarea de aura era ocupata cu curăţirea aurei, încercând să înlăture toate energiile care nu-i aparţineau aurei. Cu alte cuvinte realiza o curăţire psihică.

— Vad acum mult mai multă lumina în aura ta, spuse ea cu ochii închioi, se pare ca acum eşti mai mult tu însăţi. Eşti mai mult aici şi acum. Ma simţi într-adevăr mai clară în gânduri şi mai liniştită.

În acest moment, fu rândul elevilor în citirea aurei de a spune ce imagini primeau. Cei doi elevi completara pe aici pe acolo cele spuse de cititoarea de aură.

Trecu mai mult de o oră, aşa ca luarăm o pauză şi coborârăm să bem ceai. Îmi dădui seama cât de fericita şi mulţumita ma simţeam deoarece oamenii îmi acordaseră mai mult de o oră din timpul lor liber.

Aveam sentimentul că fusesem consacrata într-un trib, cu ajutorul câtorva doctori.

9. Linii telefonice vechi

Cea de a doua ora de citire a aurei era acordata cercetării chakrelor şi eventual răspunderii la întrebările puse de mine, atiam câte ceva despre prima mea chakra şi anume ca nu eram prea bine solidarizata, iar cititoarea aurei observase foarte bine acest lucru. Îmi spuse ca maniera mea de a trăi era din această cauză uneori haştica şi fără rădăcini.

— Oamenii al căror prim nivel chakre nu este bine solidarizat încearcă să-şi manifeste energia creativa la nivel fizic, în special în capacitatea lor de a câştiga bani. Se pare că te lupţi cu financierii ca şi când nu te-ai simţi în siguranţa.

— Dădui din cap afirmativ. Îmi spuse ca culorile văzute de ea în prima chakră, erau închise la culoare, şi grele.

— Voi încerca să vindec acel loc, e bine?

— Da, desigur.

— Încerc să neutralizez concentraţia de energie din acea zona prin aducerea de energie – pământ prin picioarele tale. În acelaşi timp voi amesteca acolo o doza din roz-portocaliu… chiar puţin verde va ajuta procesul de vindecare.

Era ciudat, totuşi simţi foarte clar mici înţepături plăcute în zona inferioara a coloanei vertebrale. Începui plină de emoţii să râd.

În continuare urma cea de a doua chakră. La fel ca la prima, ma aşteptam să ştiu câte ceva despre ea, deoarece simţeam că era nivelul cu cele mai multe probleme. După câteva minute de cercetare, cititoarea ma întreba:

— Ai trăit un timp celibatara?

— Da, a fost într-o perioadă când făceam parte dintr-o secta spirituala… atunci trebuia să trăim aşa. Însă asta s-a întâmplat cu trei ani în urmă.

— Văd un fel de învelio protector în jurul celei de a doua chakră – se pare că te-ai îndepărtat de energia ta sexuală. Nu este prea puternic efectul însă se pare că a lăsat urme asupra eului tău.

— Adevărat? Ma gândii puţin. Credeam ca majoritatea imaginilor le-am aruncat undeva, însă trebuie să recunosc ca încă nu ştiu cum trebuie să mă comport faţa de oameni.

— Vezi, spuse cititoarea prieteneote, dacă tu nu te accepţi pe toate nivelurile, inclusiv sexualitate, negi aspectele importante ale totalităţii căreia îi aparţii.

Ai câteva nuanţe de culori clare în a doua chakră, care dovedesc că eşti foarte supla şi fără probleme în privinţa emoţiilor şi sentimentelor. Ai putea chibzui la ideea ca o capacitate naturala poate fi folosită într-o manieră pozitiva în loc de a o nega.

— N-am ştiut că o neg. Credeam că pot să-mi trimit energie spre inima şi chakrele de mai sus.

Cititoarea de aura, protesta râzând.

— De ce trebuie să procedezi aşa? Inima şi celelalte chakre pot primi atâta energie câta au nevoie, doar prin faptul că sunt ceea ce sunt. Fiecare chakra are propriul scop şi propriul potenţial şi nicio chakra nu este mai importantă decât cealaltă…

— Da, încep abia acum să învăţ. Însă simt că am probleme în relaţii. Pot simţi pentru o persoană atât de mult încât cred că sunt îndrăgostită de acea persoană. Însă relaţia nu mai este reala. Nu ştiu ce să fac cu sentimentele mele…

— În acest caz se pare că trebuie să devii conştienta de modul în care îţi foloseşti emoţiile şi energia sexuală, devenind mai obiectiva în relaţii. Ai învăţat în timpul lecţiilor cum poţi să-ţi închizi puţin câte puţin cea de-a doua chakră în loc de a o nega şi tu însuţi să te închizi în faţa mesajului chakrei. Te afli aici, deoarece crezi că este negativ să posezi anumite sentimente, însă nu ai de ales, sentimentele sunt deja… ceea ce rămâne important este ce trebuie să faci cu ele. Vezi diferenţa? Trebuie să înveţi să-ţi accepţi şi respecţi sentimentele, chiar dacă tu le găseşti ca fiind negative sau pozitive. În spatele fiecărui simţământ se afla un mesaj pentru tine. Cu cât vei învăţa mai mult în aceasta şcoala cu atât mai uşor îţi va fi să priveşti totul obiectiv. Pentru a face totul mai clar, câteodată nu eşti bine solidarizata, iar dacă ajungi odată să-ţi accepţi emoţiile, ele pot deveni foarte uşor o rutina, drept pentru care vei trece de la o relaţie la alta. Reţine ca totuşi înveţi întotdeauna câte ceva… ţi-ai construit aceasta viaţa pentru a învăţa, Linda. Trebuie să reţii că ai nevoie de multă răbdare cu tine însăţi, **trebuie să lucrezi foarte mult la solidarizare, şi să înveţi să fii obiectiva faţa de emoţii**.

În acel moment devenisem foarte serioasa, însă nu doream să las să se vadă. În continuare urma cea de-a treia chakră. Ştiam ca aceasta se afla în zona plexului solar şi avea ca funcţie divizarea energiilor. Ascultam la cuvintele cititoarei aurei:

— În această zonă eşti foarte deschisă. Se pare ca din acest punct porneşte energia şi spre exterior. Trebuie să fii mai des tu cu tine însăţi… Nu-ţi mai lasa energia necontrolata sa circule prin jur!

Îmi dădu în continuare un exerciţiu de făcut pentru a-mi recupera energia pierduta. Trebuia să mă gândesc la serile în care trebuia să cânt în cafenele şi cât de obosita şi extenuata ma simţeam apoi. Aveam impresia ca exerciţiul va da rezultate.

— Cea de a patra chakră, inima, este foarte deschisă. Totuşi se pare ca în această zonă este încâlceala. Sunt atât de multe linii de comunicare deschise către atât de multe persoane, încât ai sentimentul ca nu poţi dărui tuturor suficient timp şi atenţie. Iei asupra ta prea multă răspundere. Mai departe trebuie să te readuci aici şi acum; trebuie să cureţi liniile vechi de comunicaţie, atâta timp cât nu mai eşti în contact direct cu persoana. Este ca şi când ai fi conectat în acelaşi timp toate liniile vechi de telefon… Gândeşte-te ce consecinţe pot avea loc în interiorul tău!

Vad de asemenea şi câteva imagini de vinovăţiee în inima ta, care au apărut datorită relaţiilor recente, nereuşite. Încearcă să priveşti cu mai multă claritate. Şi vezi cum faci să uiţi imaginile de vinovăţiee! Risipeşte imaginile şi începe să te ierţi pe tine însăţi!

În acest moment nu m-am mai putut abţine! Lacrimile începură să-mi curgă pe obraji şi atunci am făcut cunoscuta pauza – „kleenex”. Controlorul a venit la mine să mă consoleze, spunându-mi câteva glume, prin care plânsul se transforma în râs. M-am simţit uşurata de o greutate, ştiind ca ma aflu printre oameni care-mi arătau multă înţelegere.

Cititoarea de aura merse mai departe, spre cea de a cincea chakră în zona gâtului. Îmi spuse ca şi aici sunt deschisa; la fel ca şi cu chakra inimii, trebuia să curăţ liniile vechi de comunicaţie şi să mă readuc în prezent. Aceasta chakra era în legătură cu telepatia, vocea interioara şi intuiţia practica.

— Tu funcţionezi pe nivel telepatic, fără a şti. Ca urmare se poate întâmpla ca uneori să ştii mai mult decât vrei, generând probleme prin faptul că oamenii nu sunt deschişi să spună ceea ce gândesc. Eşti pusă în încurcătură, auzi pe cineva spunând ceva, însă simţi altceva. Aceasta este o experienţă clasica a multor copii.

În continuare îmi privi a şasea chakră, (pe frunte), care indica clarviziunea şi intuiţia abstracta; a şaptea chakră (în creştetul capului) indica cunoaşterea.

În aceste două chakre eşti deschisa şi independenta, însă îţi găseşti cu greu propria siguranţa. Crezi încă faptul ca alte persoane ştiu mai bine ce este bine şi ce nu este bine pentru tine. Ai grija sa nu-ţi pierzi autonomia spirituală. Încrede-te mai mult în propria informaţie.

Şedinţa de citire a aurei, a luat sfârşit. Fiecare îşi curăţă în linişte propria aura, formând graniţe psihice între propria persoană şi celelalte.

După cinci minute, magnetofonul a fost închis şi am fost lăsată singura cu propriile-mi gânduri.

10. Trandafiri minunaţi

Simbolul trandafirului era în şcoala noastră foarte important. Era folosit pentru a fi protejaţi, pentru a obţine rapid şi direct informaţii şi pentru neutralizarea imaginilor. N-am auzit niciodată motivul pentru care nu se folosise o narcisa sau o violeta. Am însă sentimentul ca trandafirul are capacitatea de a purta energie spirituala – de a prelua, a reţine şi de a neutraliza. Fusesem martora la modul în care trandafirul se comportase la citirea aurei: transmitea mesaje în legătură cu persoana căreia îi aparţinea. Minunaţii trandafiri puteau avea toate culorile, formele şi mărimile posibile, cu coroana, petale, tulpina ş.a.m.d., iar cititorul lui în timpul citirii aurei, reprezenta un excelent mijloc de a primi informaţii în legătură cu o persoană.

Un alt simbol al trandafirului era folosit pentru protecţia psihicului. Am învăţat toţi cât era de important să ne împrejmuim propriul „spaţiu psihic". Încercam să simţim ce se întâmpla când cineva trecea graniţa psihicului nostru şi invers ce se întâmpla când intram în teritoriul psihic al altei persoane. Profesorii ne spuseseră ca dacă se întâmpla ca fiecare să poată rămâne în teritoriul propriei aure, rămâneau şanse minime de manipulare sau conducere din exterior.

Oamenii nu vor mai fi mult timp victimele jocurilor de putere ale altor persoane. Dacă fiecare putea avea ocazia de a deţine un anumit spaţiu se crea posibilitatea prelucrării proprii informaţii. În această situaţie, încurcăturile dispar. Cineva poate simţi foarte clar ce

simte o anumită persoana în loc de ceea ce ar trebui să simţim potrivit normelor.

Unii elevi spuseră ca aceasta teorie nu este realista; oamenii deveneau izolaţi unii de alţii.

Însă Kitty explica totul într-un mod interesant.

— Comunicaţia poate fi dezvoltata, prin izolare, oamenii ajungând astfel în situaţia de a fi ei înşişi. Dacă cu ma simt în siguranţa este foarte probabil că pot comunica bine. Trandafirul ne poate ajuta să ne păstrăm sentimentul de claritate şi siguranţa. Spre exemplu nu ne spune să plasam imaginea unui trandafir între noi şi persoane a căror prezenţa ne intriga. În timpul unei discuţii despre aura, este foarte folositor să plasam câţiva trandafiri de o parte şi alta a noastră sau o mulţime de trandafiri la graniţa aurei noastre. Trandafirii vor absorbi eventual energia provenita de la persoana a cărei aura este citita, deoarece exista şansa ca energia sa ne informeze dacă ea este cauza proiectării problemelor noastre asupra altei persoane.

Imaginile protectoare ale trandafirilor sunt necesare, deoarece energia pe care în mod normal o folosim pentru a ne proteja de alte persoane, poate fi folosită pentru a ne simţi plini de forţa şi relaxaţi, pentru a merge mai departe în dezvoltarea noastră intuitiva. Cu alte cuvinte, trandafirii ne ajuta să rămânem neutri faţa de energiile exterioare.

A treia utilizare a trandafirului este aceea de neutralizare a imaginilor mentale primite din jur. Astfel recâştigam energia de viaţa şi propria conştiinţa. Oricât de simplu este procesul de risipire al imaginilor, ţi se cere putere de concentrare, îndelungata asupra unui anumit punct.

Am încercat în mod activ să-mi neutralizez sentimentele de vinovaţii datorate relaţiilor nereuşite. Încercam să-mi adun imagini, emoţii, sentimente, închipuindu-mi ca totul formează un trandafir. Îmi imaginam apoi ca într-un timp foarte scurt acest trandafir se risipea în vânt, dispărând. Gândirea mea păstra încă câteva imagini dureroase din trecut, pe care le-am neutralizat. Însă nu pierdusem toate sentimentele de vinovăţiee din trecut, dar în tot cazul luasem o poziţie obiectiva faţa de acestea. Dacă aş reuşi să risipesc cât mai multe imagini privind sentimentul de vinovăţiee, aş deveni mai curată. Nu

puteam rezolva problemele personale într-un anumit moment. Problemele nu dispar prin neutralizarea imaginilor; prin neutralizare putem rezolva o problemă mai repede.

După ce am învăţat cum să risipim imaginile prin intermediul unui trandafir, am învăţat cum să le înlocuim prin folosirea propriului soare-esenţa. Am închis ochii şi mi-am imaginat cum lumina soarelui îmi pătrunde în întregul corp şi întreaga aura, aducându-mă mai mult în contact cu prezentul.

Un proces special pe care l-am învăţat la şcoală, a fost acela de a afla în ce mod cititorii de aura, neutralizau „imaginile de identificare". Imaginile de identificare sunt imaginile comune văzute atât de persoana a cărei aura i se citeşte cât şi de persoana care o citeşte, cum ar fi: problemele de munca, probleme cu părinţii, sentimente de vinovăţiee, complexe de minoritate, supărare etc. Dacă un cititor de aura în timpul unei citiri se fixează asupra imaginilor de identificare, nu va mai rămâne neutru şi nu va mai avea clarviziunea necesară pentru a citi mai departe.

Întregul proces de risipire a „imaginilor de identificare" cum era numit, a fost foarte mult folosit de către cititorul de aura, şi producea un efect deosebit: conştientizarea propriilor frustrări şi temeri. În aceasta maniera, citirea aurei devenea un mijloc terapeutic pentru ambele părţi implicate. Văzând propriile noastre probleme în aura altei persoane, le priveam în perspectiva. Acest proces de curăţire în timpul citirii aurei, reprezenta ideea geniala a Kittyei. Ca urmare simţeam o eliberare interioara, observam cât de repede ma schimbasem. Des, după ce priveam câteva teme-cheie importante şi ca urmare imaginile respective le neutralizam, aveam sentimentul ca pierdeam din greutate vreo 5 kg.

11. **Arborele**

Într-o bună zi, intra Anne în clasa şi ne spuse că are pentru noi un nou exerciţiu de vizualizare.

— De această dată, am fost mai mulţumita de mine însămi...

Priviţi şi gândiţi-vă bine dacă aceste imagini va oferă un sentiment de respect şi grija pentru propriul teritoriu (aura). Imaginează-ţi ca propriul corp şi spaţiul imediat înconjurător reprezintă o grădină proprie secreta, care trebuie hrănita şi îngrijita de tine, grădinarul invizibil. În mijlocul grădinii se afla un pom uriaş, un arbore care trăieşte în mijlocul fiinţei tale fizice. Trunchiul arborelui are rădăcini puternice şi adânci în pământ, legându-te foarte intens cu pământul.

Dacă aceasta grădina este îngrijita cu dragoste vor creşte şi înflori lucruri minunate. Fiecare forma de viaţa gânditoare va da roade. Odată cu naşterea ta, ai moştenit aceasta suprafaţa de pământ, fără a fi fost conştienta. Frumuseţea grădinii va fi descoperita. Câteodată dacă grădina este părăsită, vei începe se simţi schimbările negative survenite. Se prea poate ca tu să simţi că ceva nu este în regulă şi să te întrebi de ce nu exista cineva care să se îngrijească de ea. În acelaşi timp, vezi cum treptat grădina devine maronie şi începe să se veştejească în unele locuri. Aruncând o privire peisajul îţi da un sentiment de tristeţe şi insatisfacţie.

Toate acestea s-au întâmplat deoarece ai uitat ca tu trebuie să-ţi îngrijeşti grădina. Probabil ca nimeni nu ţi-a spus că poţi realiza atât de multe în acea grădina. Va voi aminti acum ca voi trebuie se va întreţineţi grădina! Nu uitaţi ca aceasta grija va aparţine atât vouă cât şi mamei-pamânt.

Plasează-te acum în locul arborelui, în mijlocul grădinii. Priveşte în jurul tău şi fii conştient de viaţa exterioara în timp ce tu, arborele cu frunze iei contact cu aerul. Eşti bine înrădăcinat în pământ, iar energia din pământ se răspândeşte până sus prin toate crengile. În acelaşi timp inspiri prin fiecare frunza viaţa. Eşti legata perfect cu pământul, însă cerul îşi lasa spaţiile în miocare libera. Deasupra ta străluceote soarele. Lumea sa de aur este esenţa ta creativa cea mai înaltă. El te înconjoară şi umple de un izvor plin de viaţa şi vitalitate.

Dacă noaptea coboară peste grădina – deci dacă soarele este foarte departe – partea întunecată şi răcoroasă poate fi văzută şi simţita.

Noaptea reprezintă perioada care-ţi oferă şansa de a te simţi singur, pierdut în Univers şi uitat de zei. Îndoielile şi temerile tale, ura şi supărarea, mila de tine însuţi… toate acestea privesc timpul necesar pentru a fi cunoscute. Adevărata lor dimensiune trebuie simţita şi recunoscuta deoarece ele au propria forţă şi putere, care trebuie respectate. Abia atunci partea întunecată şi răcoroasă poate rămâne în pace, primind liniştea nopţii.

Răsărind soarele, începe o nouă zi. Pasarelele anunţa zorii zilei. Toate elementele respira în acelaşi ritm şi inimile bat la fel cu a ta. Aceasta linişote şi claritate reprezintă un cadou pentru tine pe care-l poţi folosi şi de care te poţi bucura… şi sper ca nu vei mai uita vreodată.

12. O stare corespunzătoare

Am participat vreo câteva luni la citiri de aure ca elev, fiind în poziţia scribului, deoarece desenam aura aşa cum ne apărea în gândire. În aceasta perioada îmi foloseam aproape întreaga energie în neutralizări, desenând imagini tip „nu pot să fac", pentru dezvoltarea unei anumite siguranţe a capacităţii mele intuitive.

Urmează în continuare o descriere a noi şedinţe de citire a aurei, aşa cum o priveam în acel stadiu de dezvoltare personală. Ora 19 – Intram în clasa şcolii, aşteptând-o pe Kitty să ne spună cu cine urma sa colaboram.

— Linda, vrei tu astăzi să te aşezi lângă David şi să-i priveşti chakra?

Celelalte locuri au fost indicate şi fiecare persoana care lua parte la citirea aurei lui David, se pregăti pentru deschiderea şedinţei. Ora 19.15 – Ne aşezam şi ne pregătim să intrăm în transă. Am lucrat ca o nebună pentru a atinge toate stările transei şi aveam sentimentul ca încercam să cânt la zece instrumente în acelaşi timp. Ştiam ca cel mai important lucru era sa încerc să rămân liniştita şi să nu-mi fac prea multe griji, însă…

Dacă cei trei cititori de aura se aşază unul lângă altul, fără a vorbi între noi ştiam că trebuia să începem să aplicăm ceea ce învăţaserăm pentru atingerea unei stări corespunzătoare posibilităţii recepţionării de informaţie intuitiva. Faza de pregătire consta în intrarea în transa culminând cu vizualizarea interioară a închiderii mai mult sau mai puţin a chakrelor inferioare faţa de pătrunderea informaţiei, iar chakrele superioare trebuiau pe cât posibil deschise primirii de informaţii.

Închiderea sau deschiderea se putea realiza fără încordare, simplu prin vizualizarea acţionarii acestora.

Primul lucru pe care-l facem – fiecare în maniera sa – este luarea contactului cu ghizii şi cererea de ajutor pentru purificarea şi clarificarea canalelor. Dacă doream să ne spunem în linişte o rugăciune proprie, o puteam face acuma.

„Aş vrea ca lumina să-mi fie un ghid" spusei eu în gând, încurajându-mă. Primul exerciţiu pe care l-am făcut a fost acela de solidarizare. Simţi cum energia – pământ se răspândeote prin picioare spre primul nivel chakra şi prin coarda de solidarizare trece înapoi în pământ. Ştiu ca primul meu nivel chakra trebuia să se simtă legat cu mijlocul pământului sau dacă nu mă simt în siguranţa, întregul corp trebuie să simtă legătura. După ce m-am solidarizat, am început procesul de răspândire al energiei; de aceea am vizualizat energia cosmica deasupra şi energia pământeană dedesubtul meu şi care împreună circulau în sensuri diferite prin corpul meu. Dacă efectuam acest exerciţiu o perioadă de timp, îmi formam o bază de forţa şi neutralitate. În continuare ma concentram asupra realizării „separărilor", autorelaxării pentru primirea propriilor mesaje şi autoprotecţiei împotriva eventualelor influenţe aureolare din exterior. Acestea sunt importante pentru relaţia cititor de aura – consultant şi pentru crearea unei obiectivităţi.

Mi-am spus de vreo câteva ori propriul nume. M-am vizualizat plină de siguranţa, în teritoriul propriei aure. În timp ce executam toate exerciţiile, îmi purificam aura şi chakrele, simplu, prin vizualizare.

Dacă se întâmpla ca cea de-a 6-a chakra sa nu se manifeste pe ecranul vizualizărilor, încercam să obţin un ecran alb-portocaliu

pentru captarea imaginilor şi informaţiilor. Dacă observam imagini pline de teama şi nesigure le risipeam în vânt la fel ca petalele unui trandafir, lăsându-mă apoi învăluită de vibraţia soarelui meu auriu.

În timp ce exersam mai departe, simţeam cum „devenin neutrala" privindu-mă ca pe un corp de sticlă. Dacă venea energie de la consultant, aceasta îmi străbătea pur şi simplu corpul, fără a exercita vreo influenţa asupra rezonanţei create de cititorii de aură. La graniţa aurei mele îmi aşezasem trandafiri neutralizatori. Când consultantul trimise energie negativă sau agresiva, grupul încerca să rămână neutru. Este important să-ţi stabileşti locul fiecăruia în propria-ţi fiinţa, pentru a intercepta cu claritate realitatea necesara citirii aurei.

În timp ce toţi trei ne pregăteam să citim aura, David ne dădu instrucţia „de a ne deplasa spre auriu" şi începeam să ne sincronizam energiile. Prima oară când am învăţatacest lucru, mi se păruse atât de minunat şi de necrezut încât mi-a fost greu să iau totul în serios! Însă ne-am sincronizarat energiile simplu, prin vizualizarea aceleiaşi culori, culoare care este descrisa de către cititorul de aura aflat pe scaunul din mijloc. Începusem să înţeleg ceva din acest proces, când pentru prima oară începusem să simt o anumită culoare.

Des, primeam ordin de la cititorul de aura din mijloc, de a ne îndrepta spre „auriu". Aceasta însemna ca prin culoarea aurie, intens vizualizata, fiecare din noi urma sa atingă un nivel înalt. Purificând ecranul interior de imaginile neutralizabile, având în final posibilitatea de a citi aura.

După ce trecurăm de culoarea aurie, David ne spuse să ne imaginăm culoarea albastru – verde deschis. În timp ce mă aflam lângă el, în următoarele trei minute, ne înconjurarăm cu vibraţii de aceeaşi culoare. Ochii ne erau închişi şi peste tot era linişte.

— Nu e rău. Însă, Linda, trebuie să-i dai culorii o nuanţă mai deschisa… e puţin cam prea întunecata.

David, simţea intuitiv dacă vibram sau nu pe acelaşi nivel. Deoarece fiecare culoare are o anumită vibraţie, singura maniera de transmitere a informaţiei reprezenta intrarea în rezonanţa a persoanelor implicate.

Transmiţând informaţii, însemna ca vedeam cu toţii cam

aceleaşi imagini, provenite de la aura pe care o citeam. Între timp mai trecu un sfert de oră. Tot timpul, controlorul de la intrare ne ajuta să devenim conştienţi de fiecare tehnica în parte şi odată cu noi intra şi el în rezonanţa.

Sarcina controlorului era aceea de a fi intuitiv conştient atât de prezenţa consultantului cât şi de aceea a cititorului de aura din mijloc. În aceasta maniera, Kitty asigura o atmosferă de neutralitate şi clarviziune pentru citirea aurei.

Reveni acum rândul unui alt elev cititor de aura pentru a descrie trandafirul şi simţeam cât de emoţionat era. Rămăsesem surprinsa de felul în care îşi exprima viziunile… (Nu prea rău pentru un începător, gândeam în sinea mea. Aş fi mulţumita dacă aş reuşi să fac pe jumătate acelaşi lucru…)

Dacă intru în transa nu vreau să mă gândesc la nimic însă câteodată e atât de dificil să-ţi alungi gândurile.

Îl auzii apoi pe David, spunând:

— Foarte bine, Robert… mulţumesc…

Şi acum voi face câteva completări privind descrierea trandafirului.

Şi tot aşa continua şedinţa de citire a aurei, până când veni timpul unei binemeritate pauze.

13. Origine pozitiva

Îmi veni rândul să citesc pe scurt chakrele acestei persoane. Era un tânăr bărbat care cu greu se putea acomoda unei situaţii, plin de nervozitate şi de griji.

În această seară ma simţeam foarte aproape de mine însămi, datorită energiei consultantului. După toate pregătirile făcute, David ne îndrepta spre culorile albastru-verde cu nuanţa de violet. Din nou energiile noastre intrară în rezonanţa. Mi-am purificat apoi spiritul, imaginându-mi ca cea de a şasea chakră reprezenta ecranul gol al unui televizor. Mi-am frecat mâinile apoi am ridicat mâna stângă pentru a primi informaţie şi m-am concentrat asupra primei chakra a subiectului.

Acum, cer posibilitatea de a vedea ceva pe ecranul gol al

televizorului interior, în legătură cu aceasta persoana. Curând am primit imagini care reprezentau teama şi nesiguranţa şi care aveau de a face atât cu starea sa spirituala generală cât şi cu faptul că se afla în zona de ieşire a camerei. Nu va voi descrie amănunţit ceea ce am observat, vă voi prezenta doar câteva aspecte.

— Se pare ca întâmpini probleme dacă doreşti să te simţi în siguranţa. Prima chakră este larg deschisa, în căutarea de informaţie pentru a putea supravieţui. Ce se întâmpla, de ai atâtea griji în acest momentţ

— Mda, spuse persoana în cauză, mi-e teamă că-mi voi pierde serviciul, iar căsnicia mi se va destrăma.

— Observ ca chakra inimii este închisa. Se pare că nu poţi accepta anumite imagini ale propriei persoane, şi nu ai curajul să te priveşti în mijlocul lumii.

La cuvintele mele, consultatul deveni emoţionat şi l-am încurajat. Ceilalţi cititori de aura, adăugară şi ei ceva. Restul mesajului a fost transmis de cititorul de aura din mijloc (care mai mult ca sigur era preocupat de primirea aceloraşi imagini de la consultant). În continuare am cercetat şi celelalte chakre spunând câte ceva despre funcţionarea lor. Spre ieşirea din camera se forma o stare de neutralitate.

Ştiam ca în această seară ma descurasem foarte bine, mai bine poate ca oricând. Simţeam ca exerciţiul pe care-l executam, chiar dacă avea unele greşeli, era urmărit îndeaproape de cititorii de aura aflaţi spre ieşire. Dacă vreun cursant se fixa asupra unei imagini, pierzându-şi neutralitatea, cineva din grup reacţiona prompt. Cea mai bună maniera de a reintra în neutralitate era aceea de a spune salut imaginii şi de a cere ajutorul unuia dintre cititorii de aură.

— Bine, Linda, spuse David, nu uita acum să-ţi risipeşti propriile imagini de identificare, da?

— Am aşa ceva, întrebai eu surprinsa?

— Poţi avea imagini de identificare, fără a fi conştienta, aşa ca ocupă-te liniştita de risipirea acestora… atunci îţi va fi bine!

— Mulţumesc David. Imediat controlorul se aşeza în spatele consultantului. Îşi aşeza mâinile pe umerii consultantului,

solidarizându-l cu pământul.

David începu cu partea cea mai importantă a şedinţei – privirea aurei. În timp ce mă aflam lângă el, am fost impresionata de uşurinţa cu care prelucra informaţia.

— Se pare ca treci acum printr-o perioadă foarte haştica, însă subconştientul a ordonat totul astfel, pentru a-ţi dezvolta experienţa de viaţă. Doreşti să-ţi faci cunoscute calităţile şi capacităţile pe un nivel înalt. Problemele pe care le ai acum, îşi au originea aici.

— Consultantul păru puţin încurajat şi relaxat.

— Vrei să spui ca greutăţile pe care le am, au o origine pozitiva? Nu m-am gândit vreodată la această posibilitate.

— Învaţă mai bine să-ţi apreciezi greutăţile… sunt mai valoroase decât îţi poţi imagina…

— Bine, poţi să-mi spui ce se va întâmpla cu căsnicia mea? Dacă aş putea şti acuma…

— Nu-ţi voi programa eu viitorul, tu singur ţi l-ai ales şi va trebui să iei singur decizii. Ţi-aş putea indica vreo câteva posibilităţi de rezolvare a problemelor însă sunt sigur că nu le vei accepta. Întreaga şedinţa se afla pe banda, ai ocazia s-o reasculţi şi să reflectezi.

David, privi mai departe la relaţia dintre nivelurile de energie ale consultantului.

21.30. Consultantul are ocazia de a mai pune câteva întrebări. Remarca faptul ca acum avea o alta viziune asupra vieţii sale, deoarece discutase în mod deschis cu cei din grup. Noi ceilalţi observarăm ca aura sa deveni aurie, în timp ce corpul sau era excelent solidarizat.

21.45. Consultantul părăsi şedinţa. După ce ne risipirăm eventualele imagini de identificare, coborârăm îndreptându-ne spre camera de la parter, pentru a ne împărtăşi unii altora, experienţele trăite.

22.45. Şedinţa se încheie.

14. Consimţământul de a vedea

Procedasem corect în timpul şedinţei de citire a aurei însă nu întotdeauna aveam succes. Prima oară, când am luat parte la citirea unei aure, m-am înroşit de emoţie, deoarece nu îndrăzneam să cred că imaginile apărute pe ecranul televizorului meu interior, reprezentam informaţii provenite din exterior. Nu îndrăzneam să mă pronunţ, crezând ca imaginile reprezintă rodul fanteziei. Prezenţa cititorului de aura mijlociu îmi fu de mare folos, dându-mi consimţământul „de a vedea", iar dacă nu reuşeam dintr-odată, primeam şi alte şanse.

Din fericire, toţi consultaţii care urmau şcoala ştiau ca urmau să fie cobai ai altor cursanţi, iar această ocazie era de mare importanţa pentru cei ce exersau.

La început când încercarăm să citim aura, profesorii ne recomandară „să închidem ochii şi să spunem ce vedem"... Totul era în regulă, ca un foc frumos, însă ce avea de a face totul cu clarviziunea? Credeam ca dacă în final voi deveni „clarvăzătoare" voi avea cele mai fantastice şi neînchipuite viziuni. Kitty îmi cerea sa risipesc aceste imagini deosebite.

— Când vei începe să primeşti imagini clarvăzătoare, nu-ţi vei da seama imediat. Vor fi asemănătoare cu celelalte imagini pe care ţi le vizualizezi pe ecranul interior. Întreaga viaţa omul este clarvăzător însă el nu recunoaşte imaginile speficice deoarece trăieşte imagini mult prea subiective. Sper ca prin experienţa acumulata de tine cu ocazia citirilor de aura, vei învăţa să deosebeşti imaginile clarvăzătoare.

În timpul şedinţelor de citire a aurei, de mare importanţa era posibilitatea primirii reacţiilor de la consultant. Încercarăm să comunicăm la un nivel elementar şi imediat apăru reacţia celui implicat reuşind astfel să ne autoverificam.

Scopul nostru era acela de a lua informaţia de la o anumită persoana, informaţie care urma a fi discutata cu persoana în cauză, aceasta având astfel posibilitatea de a se autocunooate. Uneori puteam furniza informaţii şi detalii privitoare la trecutul unei persoane, alteori nu recepţionam nicio informaţie. Primirea informaţiilor depindea de cititorul de aura, de consultant, de condiţiile atmosferice şi de ziua. Râdeam între noi de cursanţii care se aşteptau să primească o anumită doză de informaţie despre trecutul lor cu ajutorul unui „binefăcător

clarvăzător".

Îmi dădeam seama, ca şcoala lui Kitty atrăgea persoane de genul meu, care probabil posedau câteva capacitaţi intuitive latente. Ştiam ca printre noi nu se afla un Edgar Cayce sau Uri Geller. Presupuneam faptul ca dacă existau genii în orice domeniu, existau şi persoane înzestrate cu calităţi paranormale care încă de la naştere aveau deschidere către posibilităţi de telekinezie, precunoaştere, telepatie, clarviziune, psihometrie şi vindecare. Începeam să realizez faptul ca persoanele paranormale atrăgeau mai mult publicul datorită senzaţiei create şi nu posibilităţii în sine de a ajuta oamenii.

Aveam sentimentul ca activitatea desfăşurată în şcoala lui Kitty chiar dacă nu era spectaculara, era îndreptata spre dezgolirea naturii umane. În viitor această activitate urma să devină obişnuita. Începueam să descopăr ca a fi intuitiva era mai normal decât a fi violonista.

Nu voi uita niciodată ziua în care pentru prima oară am primit o imagine clarvăzătoare. Ma aflam într-o clasă, citind chakrele unei colege când deodată aflându-mă la cea de două chakra primii imaginea unei stări sexuale forţate. La început am fost şocata de imagine, apoi gândii ca totul e rezultatul propriei imaginaţii. Totuşi am întrebat-o.

— Ei – nu prea ştiu cum să te întreb… însă ai fost vreodată violata?

— Dumnezeule, poţi vedea aşa ceva! Da! S-a întâmplat când aveam 18 ani… M-am luptat cu aceste imagini încercând să le salut… să le neutralizez. Însă nu este prea uşor!

Rămasei perplexa. Ma aflam într-o stare uşoara de transa şi nu simţeam nimic neobişnuit, aveam un sentiment constant. Această experienţă de clarviziune, a fost cu totul altfel decât ma aşteptam, deoarece era atât de simpla şi obişnuita… am fost aproape dezamăgită! În acel moment ma întrebam câte imagini clarvăzătoare mi s-au perindat prin faţa ochilor de-a lungul vieţii, fără a fi ştiut vreodată de existenţa lor.

15. Anumite puncte de orientare

Acest capitol tratează o parte dificila a povestirii: Cum poate deosebi o persoană propriile imagini, de imaginile clarvăzătoare legate de o altă persoană. Dacă dispui de un talent natural, nu mai este nevoie să înveţi a deosebi imaginile. Pentru majoritatea oamenilor, dezvoltarea puterii intuitive o pot compara cu dezvoltarea unei capacitaţi creative oarecare. Clarviziunea începe cu dezvoltarea propriei încrederi şi siguranţe. La fiecare şedinţa de citire a aurei, încercam să ne dezvoltăm aceste două calităţi. Cu timpul primind tot mai multe imagini clarvăzătoare, descoperiri ca fiecare îmi insufla un sentiment emoţional.

Acelaşi sentiment îl avusesem şi când începusem să învăţ violoncelul. În primele lecţii simţeam un sentiment dureros. Eram neîndemânatica. Cât de greu învăţasem cum să ţin în mâna instrumentul, ce să mai zic de tehnica folosirii acestuia! La fel se petrecuse şi cu încercările de recunoaştere ale aurei. Nesiguranţa fusese atât de mare încât la un moment dat nu mai dori să continui ceea ce începusem. În final începui să capăt încredere în instrument. Abia atunci începueam să învăţ cu adevărat tehnica de execuţie a unei piese muzicale. Privind citirea aurei, începueam să învăţ cum trebuie să mă solidarizez, să eman energie, să-mi purific aura şi chakrele, să fac deosebiri, să risipesc trandafiri, să rămân neutrala, etc. Simţi totul normal, obişnuit şi devii conştienta de existenţa întregului tău corp.

Învăţarea tehnicii de folosire a violoncelului sau de citire a aurei, rămâne o chestie de transpunere în realitate a anumitor metode şi idei neutrale. Ani întregi poţi citi cărţi sau poţi lua lecţii referitoare la învăţarea violoncelului, totul este inutil dacă tu însuţi nu iei instrumentul în mână, ideile transpunându-le în realitate. În timp ce învăţăm cum să cânt o anumită tonalitate, degetele începură sa construiască o anumită siguranţa de sine. După câteva exersări, nu a mai fost nevoie să mă concentrez prea mult, bunul simţ începu să se solidarizeze. La fel se întâmpla şi cu tehnica de citire a aurei. Nu mai era nevoie să gândesc prea mult; puteam simţi fizic, doar concentrându-mă puţin. Începu să se dezvolte sentimentul de siguranţa deoarece sistemul lucra. Dacă instrumentul era bine acordat, eram sigura ca voi găsi aceeaşi nota în acelaşi loc.

Dacă ma aflam în transa şi vedeam o imagine confirmată de consultant, observam ca ma aflam întotdeauna în jurul unui anumit punct de orientare. Starea emoţională deveni din ce în ce mai apropiata de o stare de încredere. Puteam deosebi starea mea emoţionala creata cu imagini personale de imaginile clarvăzătoare. Căpătăm astfel un sentiment de încercare. Datorită sentimentului de siguranţa, auzeam uneori o voce interioară asemeni unui ghid care ma călăuzea prin viaţa. Foarte des primeam un fel de răspuns „Da" sau „Nu" în cazul în care aveam de rezolvat vreo problemă.

Remarcai cum anumiţi cititori de aura, îşi formaseră un anumit stil de citire, stil pe care eu încă nu-l stăpâneam. Cu câteva cuvinte putea exprima foarte multe lucruri şi corespondau foarte bine cu consultantul. Aceşti cititori de aura puteau uşor deosebi semnificaţia unor idei abstracte şi complicate şi cunoaşterea o puteau transpune foarte bine în cuvinte. În muzica reuşeam şi eu acelaşi lucru însă aşteptam ziua în care verbal ma puteam manifesta.

Fiecare cititre de aura din şcoala lui Kitty avea un stil specific şi o anumită personalitate. Atât un violonist cât şi un cititor de aura sunt creativi însă exista pericolul căderii în subiectivitate. Violonistul şi cititorul de aura pot schimba câteva note muzicale.

Interpretarea personală reprezintă factorul cel mai periculos: nu aveam dreptul de a programa consultantul.

Şi pentru a încheia comparaţia cu muzica: atât violonistul cât şi cititorul de aura se afla în posesia unui canal de captare a forţelor cosmice şi universale. Personalitatea poate deveni transcendentala, propriul ego poate fi uitat, exprimând în final un oarecare mesaj universal.

Putem aspira la aşa ceva, însă se întâmpla doar ici şi colo.

16. Nuanţe diferite

Înţelesul metafizic al culorii la fel ca şi astrologia îşi are rădăcinile în trecutul îndepărtat, dezvoltându-se de-a lungul anilor. Fiecare culoare, vibraţie a luminii, a primit un anumit înţeles invariabil

sub legile ştiinţei esoterice. În şcoala lui Kitty, metoda de citire a culorilor nu poate fi găsită în manuale. Prin experienţa proprie am învăţat să interpretam culorile. Eliberaţi de teama interpretării greşite a culorilor, am căutat răspunsul în mod intuitiv; în acest mod ne-am luat libertatea de a experimenta şi de a nu dezvolta.

Aflându-ne în grup, puteam foarte uşor să cădem în ispita autoprogramării, a copierii modului de interpretare a unui coleg. Eram însă liberi să discernem. Urmează în continuare o lista cu înţelesul culorilor elementare, bazată pe rezultatul propriei mele experienţe din timpul meditaţiilor şi şedinţelor de citire ale aurei.

În afara culorilor de mai jos, exista înţelesuri şi pentru combinaţii ale acestor culori:

Roşu – creativitate, durere, ura (dependenţa de nuanţa), pasiune, rana.

Portocaliu – creativitate, forţa, umor, vitalitate.

Galben – intelectual, optimism, entuziasm, laşitate, manipulare (dependent de nuanţa), putere de constatare spirituală.

Verde deschis până spre verde – echilibru, armonie, vindecare şi creştere.

Verde închis – stagnare a creşterii, neloialitate

Turcoaz – albastru – forţa şi voinţa, cunoaştere, libertate.

Albastru deschis – pace, siguranţa, autoîncredere

Albastru închis – glumeţ, depresiv, mila de sine însuşi, încurcătură, griji faţa de ceea ce gândeşte altul.

Violet – purpuriu – intuiţie fina, sensibilitate spirituala şi introspecţie, autocunoaştere, compasiune.

Roz – pal – iubire, afinitate, simţul umorului, caracter deschis intuiţiei universale.

Maroniu – deschis – Simţ practic, natural.

Maroniu – Solidarizat, natural, caracter ascuns şi stagnare, negativitate.

Negru – Teama, îndoiala, încurcătură, moarte, negativitate, energie îngheţata.

Gri – Lipsa de decizie, resemnare, lipsa de fantezie, apatie, plictiseala.

Alb – puritate, nervozitate, lipsa realităţii, nesolidarizare.

Argintiu (luna) – Perspicacitate, universalitate, agerime, putere, călătorie astrală.

Auriu (soare) – Foarte puternic, iubire şi inteligenţa, protecţie, întinerire, vindecare.

Era important în timpul lecţiilor să cunoaştem interpretarea interioară şi exterioară a culorilor, din punctul de vedere a lui Tom, „culorile pot primi interpretări diverse în funcţie de contextul în care apar". **Spre exemplu dacă în timpul unei lecţii, observ culorile maroniu, negru, gri şi verde închis aparţinând aurei şi chakrei unei persoane, voi interpreta astfel: persoana va trebui să privească îndeaproape experienţele negative şi greutăţile. Dacă voi vedea aceleaşi culori în timpul unei plimbări în natură, interpretarea va fi alta. Ele ar putea avea o influenţă pozitivă asupra mea. Totodată, dacă-mi cumpăr un costum verde închis nu înseamnă că urmează să mă simt depresivă şi să-mi fie milă de persoana mea! Un pulover gri deschis, îmi poate da un sentiment de linişte de relaxare şi nu de plictiseală. Contrastul, contextul sau un ansamblu pot schimba semnificaţia unei culori, de aceea este dificil a da o regula de interpretare.**

Dacă în timpul unei şedinţe de citire a aurei, remarcam aceeaşi culoare, nu discutam între noi semnificaţia acesteia, trăim doar în linişte vibraţia acesteia. Totuşi cititorul de aura trebuia să clarifice consultantului, semnificaţia culorilor văzute pentru ca acesta să poată prelucra informaţia. Ca cititori de aura, învăţaserăm singuri să ne întrebăm ce semnificaţie putem da unei culori. Astfel puteam primi răspuns de la vocea interioara, sau observa imagini provenite de la cea de a şasea chakră interioara sau primeam răspuns de la cea de a şaptea chakră. Foloseam canalele de informaţie nu numai pentru clarificarea culorilor ci şi pentru clarificarea imaginilor şi simbolurilor. Unii cititori de aura se foloseau mai mult sau mai puţin de un sistem sau altul; alţii primeau informaţii datorită simbolurilor, culorilor, imaginilor sau în mod obişnuit printr-un sentiment de

clarviziune. Un cititor de aura se putea folosi de oricare metoda, alegerea era personală. Ştiam ca în timpul citirii unei aure, erau „văzute" tot felul de lucruri diferite deoarece fiecare avea un mod unic de observare. Referitor la acestea, Kitty afirma următoarele:

— E o greşeală sa gândim ca toţi cititorii de aură. Vad aceleaşi lucruri. Modul în care ei primesc informaţia reprezintă o ocazie individuală. Fiecare cititor de aura va prelucra subiectul din alt punct de vedere, observând cu totul alte niveluri şi calităţi ale informaţiei. Totul devine astfel mult mai plăcut! Se poate astfel clarifica de ce diferiţi cititori de aura, deosebesc diferite culori; însă mesajul final va fi cu siguranţa acelaşi.

17. Ochelari cenuşii

Odată cu apropierea verii, aveam sentimentul ca pentru o perioadă de timp, trebuia să întrerup şcoala de dezvitare a intuiţiei. Acum, când privesc înapoi, îmi dau seama că indicaţia fusese data pentru „perioada de creştere". Folosiserăm acest termen la şcoala pentru a exprima o perioadă în care absolut totul părea dificil şi totul mergea pe dos. Fuseserăm avertizaţi de profesori ca dacă cineva se dezvolta emoţional şi psihologic, întotdeauna urma o perioadă în care trebuia să te lupţi cu greutăţile. Aceasta stare îmi parveni acum. Pe de o parte, învăţasem atât de mult într-o perioadă scurta de timp, încât simţii o transformare interioara, iar pe de altă parte ma simţeam câteodată emoţional întoarsă pe dos.

Hotărâi ca în acea vară sa nu mai continui lecţiile. În ultimul timp nu mă mai interesară relaţiile cu Kitty şi nu cunoşteam cauza. Nu mai eram de acord cu ea şi nu mai răspundeam glumelor sale. Cu toată cantitatea enorma de cunoaştere acumulata, simţii ca şcoala se dezvolta numai unilateral… sau poate ma înşelam.

În afara perioadelor de creştere, învăţai fixarea asupra unei imagini, prin care cineva nu se putea desprinde de o anumită imagine importanta. Aceasta stare duce la scăderea bruscă a obiectivităţii şi miocarii. Dintr-un motiv sau altul persoana nu mai este în stare să

neutralizeze imaginea legându-se de aceasta. S-ar putea spune ca acea imagine poate observa persoana influenţându-i realitatea înconjurătoare. Acelaşi lucru se întâmpla şi cu mine, privind spre şcoala printr-un fel de ochelari cenuoii. Nu ştiam ce avea să se întâmple dacă nu mă mai prezentam la cursuri, deoarece nu ajunsesem la mijlocul unui cititor mijlociu de aură.

Învăţasem foarte mult despre acceptarea trăsăturilor noastre negative; în acea perioadă a vieţii aveam chiar nevoie de aceasta trăire. Remarcai faptul ca în întreaga mea viaţa încercasem să fiu drăguţă şi să plac persoanelor din jur, în dezavantajul meu personal. Eram nădăjduita dacă supăram pe cineva gândindu-mă ce ar putea gândi despre mine! Toate lunile de cercetare interioara efectuata la şcoala îmi dădură posibilitatea sa descopăr câta energie şi atenţie risipisem toată viaţa.

Dacă treci printr-un proces de creştere, poţi manifesta latura negativa sub diferite forme: supărare, gluma, teama sau agresiune.

Joviali, gândeam astfel despre unii colegi: „Da, de o săptămână sta fixata asupra acelei imagini – imaginea ei preferata. Gândeşte ca fiecare este împotriva ei". Totuşi observarăm cum fiecare din noi trecea cu greutate prin perioada de creştere.

După ce gândurile şi energia negativă fura înlăturate, urma un sentiment de eliberare, încredere.

La sfârşitul verii, hotărâi să mă întorc la cursuri. În timpul unei meditaţii cu Anne, descoperii ca o latură inconştienta interioara din timpul perioadei de creştere tăgăduia acceptarea propriilor capacitaţi înalte, de aici şi starea mea de fugar. După ce treci de aceasta faza, ma întrebai de ce îi dădusem atâta importanţa!

Ma simţii atât de bine, din nou în mijlocul colegilor fără ca cineva să-mi aducă vreo critica asupra perioadei de absenţa. Însă observai ca majoritatea lor avansaseră. Pe scaunul din mijloc rezervat cititorilor de aura se aflau colegi pe care-i catalogasem drept latenţi în dezvoltare…

Eram impresionata văzând cât de mult se schimbaseră colegii de grupa. Ştiam ca urma sa lucrez din greu pentru recuperarea perioadei de absenţa. Deseori auzisem ca nu aveam prea multă

încredere în mine însămi, că nu voi putea depăşi o anumită limita. Între noi discutam despre „ceea ce-şi poate permite fiecare”. Limita nu se afla doar în domeniul material ci şi în cel spiritual şi creativ. Dorit să depăşesc limita în toate cele trei domenii, aşa ca trecui la lucru.

18…Moarte unuia şi pâine altuia

Şcoala continua cu aspecte ale credinţei, însemnătăţii vieţii şi ca urmare apărură discuţii despre trăiri spirituale şi servicii religioase. Din fericire nu ajunserăm la dogme sau ideologii care putea ridica unele bariere între noi (Kitty sublinia întotdeauna – „aveţi grijă să nu intraţi în vreo dogma”)

Nu discutam despre politica sau religie în sine, ci despre experienţele personale. Eram astfel satisfăcuta deoarece nu doream să fac parte din vreo secta. Datorită stării create, nu avea importanţa dacă vreo persoana se afla la vreo extremitate sau alta.

Eram toţi de acord că exista posibilitatea ca o extrema sa aducă moarte unuia şi pâine altuia; din câte observasem nimeni nu se amesteca în viaţa altuia. Aceasta era cea mai mare putere a şcolii, reuşind astfel să ne îndreptăm întreaga energie pentru a intra intensiv în contact cu propriul izvor de informaţie în loc de a ne pierde energia apărându-ne. Puteam fi eu însumi fără a-mi fi teama de ceea ce ar putea gândi alţii. Prin aceasta metoda, propria spiritualitate se putea dezvolta mai mut ca oricând. La şcoala mi se făcu cunoscut faptul ca noi oamenii suntem în continuu ajutaţi de proprii ghizi spirituali. Însă măsura în care recunoaştem sau discutam despre acest subiect reprezintă o ocazie foarte personală.

Eu însămi avusesem un sentiment real de contact cu un maestru indian decedat, cu ocazia participării într-un grup de meditaţie. Şi când eram copil, simţisem apropierea unor „îngeri” unul din aceştia fiind o bunică decedata. De aceea accept uşor ideea existenţei unui ghid spiritual însă ma întrebam uneori cum puteam folosi acest ghid la citirea unei aure.

Cum puteam dovedi cât de important putea fi pentru alţii? Unii consultanţi găsiseră ideea acceptabila şi naturala, alţii o ridiculizau. Era important să comunic cu consultantul într-o limbă pe care acesta o putea înţelege, altfel citirea aurei îşi pierdea semnificaţia total sau parţial. În ceea ce priveşte contactul meu cu ghidul spiritual, acesta nu era fizic, însă primeam nesaje subtile şi impresii abstracte. Regulat primeam lecţii prin care propria fantezie ne ajuta să intram în contact cu ghizii noştri spirituali. Uneori aveam imagini clare ale înfăţişării unui astfel de ghid însă în general eram conştienta de prezenţa sa. Ghizii au în general ceva uman, o personalitate umană care poate fi recunoscuta sau un anumit sex.

În timpul şcolii, simţi într-o anumită perioadă, contactul spiritual cu trei ghizi interesanţi care se aflau foarte aproape de mine şi exercitau asupra mea o influenţa pozitiva. Timp îndelungat, am fost preocupată de descoperirea acestora, gândindu-mă ce aveau să-mi comuncie.

Mai târziu descoperii ca apropierea forţata de aceşti ghizi, fusese o greşeală din partea mea. După vreo câteva săptămâni, ma trezii foarte nervoasa dorind să nu mai am contact cu prietenii mei deosebiţi. În continuare învăţai o lecţie foarte importanta şi anume ca în general trebuia să capăt mai multă încredere în mine însămi şi ca ghizii noştri ne ajuta chiar dacă suntem sau nu conştienţi. Mulţumii prietenilor spirituali spunându-le ca în acea perioadă voi păstra distanţa faţa de ei, până când voi simţi nevoia sa vorbesc despre ceva anume. Ştiam ca ghizii vor comunica cu mine prin intermediul visurilor şi a subconştientului nemaifiind nevoie să păstrez contactul cu ei în mod conştient. Ma simţii din nou eu însumi.

Dacă citeam aura cuiva, controlam aproape întotdeauna relaţia acestuia cu ghizii şi dacă aceştia ofereau consultantului suficienta libertate şi personalitate în intervalul spaţiului psihic. Chiar dacă un ghid este de mare ajutor, nu trebuie să rămână inte graniţele psihice ale unei persoane, sau în interiorul aurei.

După părerea mea un ghid este pozitiv atunci când îl ajuta pe consultant să se dezvolte în latura psihică, iar negativ este acel ghid care încearcă să-l conducă pe consultant luându-i libertatea spirituala

şi „suveranitatea”. Şcoala lui Kitty ne învăţase faptul ca niciun ghid spiritual nu avea preponderenţa fizica asupra cursanţilor sau consultanţilor. Deoarece oamenii nu pot discerne acest fapt, se nasc diverse povestiri fantomatice despre victime aşa-zis „posedate de forţe spirituale întunecate”. Ne-a fost dat de înţeles faptul ca fiecare fiinţa fizică este autonoma în spaţiul sau psihic. Totodată o fiinţă fizică de pe acest pământ este de câteva ori mai puternica faţa de orice entitate spirituala (negativa sau pozitiva) aceasta deoarece, omul dispune de o substanţă fizica. Drama posedării poate fi rezolvata teoretic, ajutându-l pe cel posedat să se elibereze de teamă, să se solidarizeze cu pământul şi să înlăture spiritul plictisitor.

Toţi cititorii de aura educaţi de şcoala lui Kitty s-au aflat în posibilitatea punerii în practica a regulii de autonomie. Tehnicile de apărare împotriva spiritelor, învăţate la şcoala erau de o valoare deosebită.

19. Nicidecum singur

În timpul pregătirii efectuate la şcoala lui Kitty ma obişnuisem să folosesc anumite vizualizări care ma ajutau să comunic cu aşa-zisul profesor interior. Ştiind ca fiecare persoana este obişnuita sa trăiască realitatea din punctul de vedere personal, este uneori dificil să ne aruncam privirea asupra altor dimensiuni ale propriei personalităţi. Aflam faptul ca întreaga cunoaştere la care aspiram, se afla undeva în interiorul nostru. Contactul cu aceasta cunoaştere se poate face prin propria intuiţie care este legată de inteligenţa universala. Însă nu este întotdeauna uşor să luăm contact cu înalta cunoaştere din noi înşine. Cum putem realiza contactulţ? Am învăţat să luăm contact cu profesorul interior, care face parte din noi înşine şi care se deosebeote sub forma unui prieten inteligent şi plin de iubire.

Înainte de a primi şansa întâlnirii cu profesrul interior, furam conduşi spre descoperirea „locului sfânt” interior – loc în care domina pacea, siguranţa şi creativitatea… Prin fantezii bine conduse, ne aflarăm în posibilitatea efectuării unei incursiuni în acest spaţiu

deosebit care ne aparţine şi-n care puteam intra ori de câte ori doream, simplu doar gândind la acel loc. Adesea locul sfânt se afla la cele mai multe persoane, în natura – în pădure, pe vârful unui munte, la mare. Erau însă şi oameni al căror loc sfânt se afla într-o biserică, în dormitor sau chiar pe o alta planeta. Ascultându-i pe alţii, care vorbeau despre locul lor sfânt, eram tot mai convinsa de realitatea şi forţa acestei lumi interioare individuale.

După ce ne simţirăm ca acasă, în spaţiul special de energie, ajunserăm atât de avansaţi încât ne puturăm întâlni profesorul interior. El sau ea se vor afla undeva pe poteca ce conducea spre locul sfânt, arătându-ni-se, în timp ce noi ne vom plimba pe acolo aşteptând în linişte. Totul era plin de tensiune… aveam un fel de teama până ne obişnuiam cu ideea, şi luam contact cu profesorul. Ne imaginam întotdeauna faptul ca profesorul interior era înconjurat de o lumina strălucitoare, clara, şi ca rolul sau era acela de a ne ajuta. După ce avea loc întâlnirea, ne îndreptam împreună înapoi spre locul sfânt unde puteam schimba tot felul de informaţii.

Discutând cu profesorul interior, însemna ca luam contact cu cel mai înalt nivel personal. Chiar dacă întrebările erau dificile sau ciudate, întotdeauna primeam răspuns.

Un profesor interior se putea manifesta în numeroase maniere. Cineva întâlni un bătrân cu barba şi sandale, îmbrăcat într-o haina lunga, altcineva întâlnise o prinţesă tânără exotica, sau un om de afaceri cu diplomat.

Povestirile în legătură cu profesorii interiori erau fascinante însă în general nu ne povesteam prea multe unii altora, deoarece procesul de înţelegere ar putea fi compromis.

Nu voi uita niciodată un coleg care a afirmat ca profesorul sau interior are forma unei dansatoare de rock în minijupa.

„Dumnezeule, striga el, e mai mult decât ma aşteptam să am!” sau altcineva spuse foarte emoţionat: „Profesorul meu interior a fost Iisus. Întreaga mea viaţa nu m-am simţit atât de liniştita”.

— Toţi îl aveam pe Iisus în noi înşine, spuse Tom. Aceasta este o manieră deosebita de a-l descoperi.

— Profesorul meu interior s-a manifestat doar ca o prezenţa

luminoasa roz-aurie şi strălucitoare. Emana atâta iubire… pur şi simplu nu am cuvinte s-o descriu.

Aceasta interacţiune cu profesorul nostru interior, ne ajuta la dezvoltarea şi înţelegerea spirituala, fiind conştienţi de enormele posibilităţi aflate în noi înşine şi care abia aşteaptă să fie descoperite şi folosite.

După o perioadă de doi ani de întâlniri intensive cu lumea noastră interioara şi exterioara, rămasei surprinsa de transformarea conştiinţei în interiorul grupului de 12 cursanţi. Învăţaserăm să fim recunoscători, nu numai pentru cunoaşterea şi iscusinţa profesorului nostru interior, ci şi pentru inepuizabila grija şi iubire cu care eram înconjuraţi de către ghizii spirituali personali.

De la bun început fuseserăm antrenaţi să luăm contact şi să comunicăm cu ghizii noştri interni, construind în final o relaţie trainica.

Pentru copii până la vârsta de 5 ani contactul cu prietenii lor non-fizici se realizează uşor fără bariere. Învăţaserăm faptul ca un ghid personal reprezintă o entitate, un suflet, dezlegat de noi, în contradicţie cu profesorul personal care face parte din sufletul nostru. Deseori ghidul personal este o persoană fosta noua apropiata în alte vieţi şi căruia acum în aceasta viaţa i-a venit rândul să ne ajute.

— Nu eşti singura, o auzi pe Anne spunând încă din primele lecţii. Poate ca întreaga viaţa gândeşti că eşti singur, însă de acum înainte vei trece de la o surpriză la alta…

Aşa cum am mai spus, întreaga mea viaţa am fost conştienta de faptul că sunt condusa, însă abia într-un anumit stadiu al cursului am avut ocazia de a lua contact intim cu anumiţi ghizi. Spun „intimi" deoarece exista o diferenţă între a şti ca ghizii se afla în apropiere şi a „simţi" practic prezenţa şi iubirea lor.

De aceea în momentele critice ma simţeam singura neştiind cum să iau contact direct cu ghizii mei. Deseori îi rugam să-i ajute pe alţi, însă nu ştiam cum să primesc eu ajutorul lor. Am descoperit că era necesar să învăţ cum să primesc ajutorul. Am fost invadată de imagini „fără valoare", pe care trebuia să le neutralizez. În acel moment şi-a făcut apariţia Basil. S-a întâmplat într-o seară acasă când îmi răbufniră

toate emoţiile interioare.

„De ce nu simt legătura cu ajutorul meu? îmi spusei printre lacrimi. Am făcut totul…! Nu mai are niciun sens… nu mai pot… ma opresc aici! Ma aflam în pat şi chiar în acel moment se întâmpla minunea. Era ca şi când un colac de salvare îmi fu aruncat… simţii fizic cum pieptul îmi fusese atins. Colacul de salvare era făcut dintr-o lumina intens aurie şi inima-mi părea aproape zdrobita de greutate. Simţeam aceeaşi senzaţie ca prima oară când m-am îndrăgostit însă acum intensitatea era înzecita.

— E bine aşa? ma întrebai eu.

— Poţi fi sigură, draga, auzii o voce liniştitoare în mine însămi.

— Cine eşti tu? întrebai eu.

— Eu sunt Basil, şi mă aflu aici pentru a te ajuta… dă-mi voie să te felicit, Linda… ţi-ai deschis inima faţa de mine! Aştept de mult timp acest moment…

— Ei, şi eu la fel, în numele lui Dumnezeu, Basil… însă am fost atât de nervoasa!

De ce ai venit tocmai când m-am purtat atât de urât?

— Deoarece, voinţa ţi-a fost înfrânta în cele din urmă de către ultimele niveluri ale temei şi rezistenţa interioară. Supărarea-ţi a lucrat ca un fel de catalizator, abia atunci m-am putut apropia de tine.

— Totul s-a întâmplat inconştient, nu mi-am închipuit vreodată ca nu te poţi apropia… E atât de minunat acum!

— Da, poţi spune asta…

Din acel moment, Basil deveni unul din cei mai intimi prieteni ai mei. Puteam vorbi cu el ca şi când era fizic prezent, ajutându-mă în diverse moduri. Ma simţii ca o tânără îndrăgostită; mai târziu descoperii ca totul era normal în cazul în care îmi lăsam inima deschisă pentru a fi condusa. În aceeaşi manieră aveam să cunosc şi alţi ghizi chiar de sex feminin şi care îşi lasară aceeaşi amprenta asupra mea.

„Mulţi ghizi vor cu plăcere să audă de la noi, ce înseamnă să ai un corp şi să te manifeşti fizic. Relaţia noastră cu ghizii este de multe ori reciproca” spuse Anne la un curs.

Informaţia ma surprinse: Deci vor să înveţe ceva de la noi!

gândii eu.

„Exista un echilibru fragil între încrederea în tine însuţi şi încrederea în ajutorul dat de ghizi. O regulă de bază este următoarea: ghizii spirituali te ajuta întotdeauna să te poţi tu însăţi ajuta… Ei nu dau niciodată ordine, ci doar sugestii. Dacă observi ca un ghid îţi da ordine, atunci acesta subexista prin propriile tale imagini autoritare.

Ghizii adevăraţi doresc ca tu să fii răspunzătoare pentru tine însuţi şi să iei singur deciziile", continuă Anne.

20. Undeva, în tine însuţi

La şedinţele de citire ale aurei, şedeam deja pe scaunul din mijloc. Priveam totul cu teama, fiind răspunzătoare pentru desfăşurarea întregii şedinţe. Unii colegi care aveau mai multă încredere în sine decât mine, erau mai puţin temători. Dacă şedinţa de citire a aurei se încheia cu bine, încrederea în mine însămi creştea.

Procesul de citire a aurei consta în captarea unei cantităţi cât mai mare de informaţii despre consultant. Informaţiile erau sub forma de culori, simboluri, imagini zgomote sau senzaţii de cunoaştere.

Încă de la început am constatat că imaginile şi culorile puteau fi deosebite pe toate suprafeţele corpului, nu numai în chakre şi aura. Un vindecător care încercase să-mi transmită în picioare mai multă energie – pământ, văzu o imagine în care eu îmi rupsesem un picior la o vârsta frageda. Precis când aveam patru ani mi s-a întâmplat aşa ceva! Întâmplarea fu înregistrata nu numai spiritual ci şi de către picior. Ceva asemănător se întâmplase şi cu o colegă căreia îi descrisesem cea de două chakra şi unde observasem că fusese violata. Acest fapt cauzase o trauma care nu putea fi uitata prea uşor.

Aşa ceva se întâmpla des în timpul unei citiri de aura – observasem faptul ca întotdeauna dacă o persoană suferea o anumită trauma, aceasta rămânea depozitata undeva în noi înşine sub forma unei imagini mentale evidente.

Depozitarea de imagini (culori sau simboluri) exprimând diverse experienţe de viaţa, ne pune în situaţia acumulata informaţiei

din viaţa, văzută sub o perspectivă unica, personală.

S-ar putea spune ca aceasta informaţie reprezintă un fel de combustibil pentru tot ceea ce trebuie să învăţăm, iar pe un alt nivel, izvorul cunoaşterii acumulate.

Deseori, în timpul unei şedinţe de citire a aurei, observam ca întâmplările din viaţa unei persoane, reprezentau reflectări ale unei repetate teme personale.

Enorma încărcătura de imagini, purtata de o persoană, serveşte ca mijloc specific de învăţare, şi ca mijloc de stabilire a unor tipare de viaţa – tipare karmice.

Desigur ca temele pozitive reprezintă o povestire sau alta de succes, însă descoperii ca temele negative de viaţa apar mai des decât cele pozitive. Acest tipar oferă la nesfârşit multe posibilităţi de formare a experienţelor nefericite.

Privind la imaginile care înregistrează importante întâmplări, cititorii de aura emiseră ideea apartenenţei acestora, la vieţi trecute.

Din punct de vedere raţional, îmi era greu să-mi dau o explicaţie, însă des simţeam emoţia unor imagini primite din vieţile mele trecute. Însă observai ca blocadele avute şi datorate vieţilor trecute, dispăreau odată ce intram în transă. Îmi explicai faptul că trebuia să privesc totul obiectiv şi nu prin prisma propriilor emoţii. Experienţa în domeniul citirii aurei, dezvoltându-mi-se, începui treptat să recunosc imaginile aurei sau chakrei din vieţile trecute. În comparaţie cu prezentul, imaginile din vieţile trecute erau de o calitate cu totul diferită. Problema era aceea de a integra posibila informaţie din vieţile trecute, în cadrul şedinţei de citire a aurei.

Anunţam existenţa acestora doar dacă imaginile influenţau sau aveau legătură cu viaţa prezenta sau cu dezvoltarea personală a consultantului. Este important de reţinut faptul ca tema privind vieţile trecute nu are niciun sens să fie adusa în discuţie dacă persoana implicata nu-şi aminteşte nimic. Este ca şi când ai povesti despre vise unei persoane ce nu şi-a amintit vreodată un vis. Din proprie experienţă pot spune că e foarte important dacă cineva îşi poate aminti o viaţă anterioară. Însă nu este recomandat să retrăim o viaţă anterioară. Trebuie să ne trăim viaţa prezenta, acum şi aici. Singurul

motiv pentru care amintirea unei vieţi ar avea sens, este acela de a încerca să rezolvam problemele prezente a căror origine se afla undeva în vieţile trecute.

Ca cititori de aura cu experienţa, observam la unele persoane, dozarea energiei de viaţa spre niveluri diferite care conţineau imagini provenite din alte vieţi, în special dacă imaginile evocau probleme nerezolvate. Cititorul de aura încerca să-l ajute pe consultant să descopere influenţa anumitor teme din vieţile trecute asupra vieţii prezente. Privind anumite probleme dintr-o mare perspectiva, înapoi spre vieţile trecute, oamenii sunt în situaţia de a ajudeca totul obiectiv şi să se ierte. Discutând cu mai mulţi profesori, am ajuns la concluzia că rezolvarea unei karme dificile reprezintă de fapt a te ierta pe tine însuţi.

În timpul propriilor mele meditaţii şi cu ajutorul altora, am clarificat faptul ca o mare cantitate de energie de viaţa era concentrată în trecut. Din această cauză îmi era greu să mă solidarizez cu pământul şi să fiu eu însămi, totul generând un sentiment mistic.

Problema celuilalt „ego" pe care-l cunoşteam în timpul unei meditaţii reprezenta acum o problemă cotidiana pe care nu ştiam cum s-o rezolv.

Eram obsedata de imagini care conţineau o moarte traumatica şi era clar faptul ca o mare cantitate a energiei de viaţa se afla acumulata în acea experienţa.

Cititorul de aura, care m-a ajutat în acest sens, mi-a dat sugestia de a spune salut imaginilor şi emoţiilor legate de momentul morţii trecute (care-mi pricinuise multe coşmaruri în timpul copilăriei) pentru a deveni treptat eu însămi. După ce mi-am însuşit imaginile, trebui să le adun sub forma unui trandafir a cărui petale urma sa le risipesc în vânt. În timp ce am repetat procesul de neutralizare, vizualizând soarele care strălucea deasupra capului meu, absorbii energia acumulata în trecut, devenind tot mai mult eu însămi. Trebuia să repet exerciţiul până când încheiai un fel de pace cu imaginile care ma obsedau. Cu cât acestea erau mai neutralizate, observai ca gândesc din ce în ce mai puţin la celălalt „ego" şi în final reuşii să mă simt fericita. Era ca şi când o încărcătură grea îmi fusese luata şi începui să mă simt în siguranţa pe acest pământ. Simţeam ca voi deveni mai

puternica şi mai priceputa.

Din întâmplare, Anne ne spuse în aceeaşi perioadă sa ne formam o imagine care să cuprindă toate experienţele din trecut şi prezent:

— Imaginează-ţi timpul ca un fel de cerc… şi care reprezintă partea exterioară a unei roţi uriaşe. Fiinţa şi esenţa ca creatura formează butucul acestei roţi. Dinspre butuc se formează spiţe, iar fiecare spiţa reprezintă o viaţă. Imaginează-ţi ca în fiecare viaţa ai avut o alta personalitate şi ai fost o altă fiinţă. Dacă ne axam asupra unei spiţe ridicându-ne spre lumea fizica, celelalte lumi sunt aproape uitate.

Dacă propria-ţi conştiinţa se detaşează de corpul fizic, în timpul meditaţiei, a viselor sau după moarte, înseamnă că ne întoarcem în centrul roţii, unde se afla întreaga ta fiinţa şi întreaga ta cunoaştere de care are nevoie oricare personalitate.

Ceea ce învaţă o personalitate în lumea fizică este transmis prin intermediul spiţelor către fiinţa din centrul roţii… fiinţa care continuu se dezvolta în cunoaştere, inteligenţa şi experienţa".

Anne avea întotdeauna cele mai fantastice idei. Finalul instruirii se apropia. Îmi luai rămas bun, plină de emoţii, nu numai faţa de ea ci şi faţa de Tom, mult stimata Kitty şi ceilalţi colegi pe care-i cunoscusem atât de bine.

Epilog

Cursurile şcolii se încheiaseră, însă pentru mine începea o nouă viaţă de ajutorare şi de instruire a altora. Câţiva ani după terminarea şcolii avea să mi se nască primul copil. A avea încredere în propria intuiţie, înseamnă că era necesar să-mi folosesc la maximum capacităţile umane şi să accept faptul ca următoarea perioada de creştere putea să aducă cu mine un haos necunoscut, până când totul avea să se stabilizeze!

A fi intuitiv nu înseamnă ca nu vei mai face greşeli, însă toate minunile aşteaptă gata să fie descoperite.

Şi acum trebuie se va fac ceva cunoscut. Kitty trăieşte fericita şi sănătoasă, însă sub alt nume (cel al său), Povestirea privind şcoala lui

Kitty este bazată pe combinaţia a doua experienţe – una cu ea şi cealaltă la o şcoala urmata de mine şi soţul meu.

Tu ca cititor nu trebuie să te fixezi asupra povestirilor altora. Undeva va trebui să-ţi găseşti singur un profesor cum este Kitty.

Nu uita ce mi-a spus Basil în legătură cu minunile – vor fi văzute doar de cei ce le vor căuta.

PARTEA A II-a

APLICAREA ÎN PRACTICA

1. Vizualizare şi fantezie

De ce mii de oameni au uitat cum să-şi folosească fantezia, care la vârsta copilăriei era atât de normala? Din cauza faptului că lumea adolescenţilor este o lume serioasa, iar cea a copiilor, o lume a jocurilor inocente? Dacă-ţi laşi capacitatea de vizualizare şi fantazare pe planul secund, se poate întâmpla ca şi capacitatea ta de a rezolva o problemă sa revină pe planul secund. Cuvântul „clarvăzător" înseamnă „a vedea clar" – ceea ce înseamnă că trebuie să vedem cu ochiul nostru interior imaginile şi culorile formate prin interacţiunea noastră cu restul lumii. Undeva în dezvoltarea noastră am fost condiţionaţi să credem că fanteziile noastre sunt imagini statice îndoielnice. Am fost condiţionaţi să credem că ceea ce vedem cu ochiul nostru interior, nu are nimic de a face cu realitatea înconjurătoare. Datorită acestei ţinute, ne putem pierde unul din cele mai importante izvoare de informaţie, paralizându-ne o imensă forţa creativă aflata în noi înşine.

Dezvoltarea şi folosirea puterii de percepere interioare, sunt independente de interesul şi ţinuta personală. Depinde totul de modul în care îţi dezvolţi sistemul personal de autoîncredere care-i dependent de modul de comunicare dintre fiinţa ta interioara şi forţele exterioare care acţionează asupra ta. Trebuie să-ţi dezvolţi propria claritate pentru a elibera drumul pe care are loc comunicaţia dinspre

interior spre exterior şi invers. Cele mai multe exerciţii din această carte, încearcă într-un fel sau altul să elibereze drumul.

Încearcă să te observi asemeni unui instrument acordat, care poate deosebi niveluri de informaţie foarte subtile, informaţii care până în prezent, într-un fel sau altul au fost negate.

Nu are a face cât de multă experienţa ai până în prezent cu vizualizarea. Este important ca tu să-ţi dai consimţământul în a avea această capacitate.

Chiar în învăţătura unei anumite arte, trebuie să ai multă răbdare şi să prelucrezi ceea ce înveţi.

Capacitatea de folosire cu succes a perceperii interioare se va dezvolta dependent de tempoul în care te vei integra psihologic.

Exista nenumărate neînţelegeri privind clarviziunea şi capacitatea de vizualizare. Vizualizarea înseamnă să realizezi o imagine vizuală. Clarviziunea înseamnă capacitatea de a deosebi şi remarca o imagine vizuală. Atât vizualizarea cât şi clarviziunea sunt mai eficiente decât îndelung aşteptetele „viziuni".

Vizualizarea şi clarviziunea reprezintă crenguţe ale aceluiaşi pom; se înrădăcinează în acelaşi mecanism uman al fanteziei şi capacităţii de închipuire.

Închipuie-ţi că ai vârsta de 4 ani şi asculţi o poveste despre un elefant roz uriaş… Nu este atât de dificil să-ţi formezi un sentiment viabil faţa de animalul din poveste. Vei avea imaginea unui elefant cu labe roz! îl poţi percepe cu ochiul tău interior. Precis acelaşi mecanism sta la baza vizualizării şi clarviziunii.

Prin exerciţiile de mai jos, privind vizualizarea ai posibilitatea de a-ţi exersa ochiul interior. Cel mai bine poţi începe prin a-ţi da consimţământul de „a vedea". Repetarea exerciţiilor o las la alegerea fiecăruia, dezvoltându-ţi singur propriul tempo. Gândeşte-te că nu are importanţa de câte ori repeţi un exerciţiu, important e să-l stăpâneşti. Începe te rog cu exerciţiul privind „centrul capului" şi analizatorul acesta fiind punctul de început al aventurii tale.

CENTRUL CAPULUI. Aşază-te comod şi închide ochii.

Închipuie-ţi că te îndrepţi spre centrul capului. Atenţia îţi este îndreptata asupra locului aflat în spatele ochilor şi între urechi. Se prea poate să nu-ţi convină să-ţi îndrepţi atenţia spre un loc închis poate aceasta vrea să iasă undeva.

Poate sunt zgomote în jurul tău care te atrag spre alt punct. Gândeşte-te la ce vei face după acest exerciţiu. Atenţia va fi atunci preocupata de viitor şi nu de centrul capului…

Pentru majoritatea oamenilor este normal ca atenţia sa se plimbe prin împrejur… nu este obişnuita sa se stabilizeze în centrul capului. Totuşi acest loc este foarte important. Te ajuta să te relaxezi nemaifiind preocupat tot timpul să chibzuieşti ceva anume. În această carte, centrul capului este de mare importanţa deoarece are de a face cu dezvoltarea puterilor intuitive şi spirituale. Întâi câteva definiţii: Intuiţia este a şti fără a reflecta; a presimţi o informaţie fără tensiune intelectuală. Informaţia provine din izvorul tău interior. Clarviziunea poate fi descrisa ca şi capacitatea de percepere a informaţiei care rămâne ascunsa simţurilor fizice, şi care provine din exteriorul tău. A intra în contact atât cu intuiţia cât şi clarviziunea, înseamnă a intra în contact cu propriul tău centru, propriul tău „şef". Trebuie să fii cu adevărat „acasă" pentru a comunica cu izvorul tău interior, şi pentru a-ţi folosi capacităţile intuitive. Trebuie de asemenea să fii „acasă" pentru a-ţi folosi capacităţile clarvăzătoare aflate în poziţia receptării de informaţie din exterior. În ambele cazuri trebuie să te simţi ca în faţa unui ecran de televizor, pregătit de a vedea filme. Dacă îţi este greu să te concentrezi asupra centrului capului, imaginează-ţi ca globii oculari se afla în faţa ta, iar nasul îl priveşti dinspre interior, iar de o parte şi alta se afla urechile. Sau asculţi zgomotul produs de sângele care-ţi străbate urechile… este un zgomot de încredere care te ajuta să iei contact cu liniştea-ţi interioară. A asculta la zgomotele din tine însuţi este un bun mod de a simţi centrul capului.

ANALIZATORUL. În creierul uman se afla o secţiune care totdeauna analizează, reglează şi clarifica. Acea porţiunea a creierului o poţi numi „analizator". Majoritatea oamenilor cauta o explicaţie

raţionala a acestei secţiuni a creierului.

A te afla cu gândul în centrul capului nu înseamnă că eşti raţional; dacă te concentrezi asupra centrului, poţi rămâne neutral şi intra într-o stare spirituala, prin care poţi lăsa lucruri să intre şi să iasă într-o manieră naturala. Însă analizatorul poate umbri starea de pace. Este bine să fii conştient dacă se întâmpla aşa ceva şi să ştii ce vei avea de făcut. Încă odată, cel mai bun loc prin care poţi regla funcţionarea analizatorului este centrul capului.

Ia loc pe un scaun, şi închide ochii. Închipuie-ţi ca activitatea analizatorului crează o anumită tonalitate înalta; cu cât activezi mai intens analizatorul, cu atât tonalitatea este mai înalta. Ce frecvenţa simţi acum în centrul capului? Murmura, cu voce tare, tonul pe care îl auzi. Închipuie-ţi ca în centrul capului se afla un buton prin care poţi regla viteza analizatorului. Învârte-l spre nivelul minim şi simte în acelaşi timp cum scade frecvenţa tonului. Joacă-te cu butonul până când ajungi să găseşti o tonalitate care-ţi place, o tonalitate prin care eşti tu însuţi fără a sta prea mult pe gânduri.

ARBORELE. Aşază-te comod într-un scaun, cu tălpile pe podea. Închide ochii şi închipuie-ţi că eşti un arbore mare şi puternic, cu rădăcinile adânci în pământ. Simte energia pământului cum îţi înţeapă uşor tălpile şi picioarele. Trunchiul arborelui este legat în linie dreaptă cu rădăcinile de lungime infinită. Lasa toată energia corpului să-ţi coboare în pământ prin intermediul rădăcinilor.

CULORI. Închide ochii şi încearcă să-ţi imaginezi toate nuanţele de culori posibile, una câte una. Sau cumpără o paletă de culori şi încearcă să-ţi aminteşti şi vizualizează fiecare culoare.

TRANDAFIRUL. Închide ochii şi închipuieşte-ţi un trandafir mare şi roşu, cu toate detaliile posibile: tulpina, frunze, petale, spini etc. Dacă e prea dificil, priveşte la un trandafir real sau într-o fotografie care conţine un trandafir. Într-un stadiu final, încearcă să-ţi imaginezi toate tipurile de trandafiri de toate culorile şi formele. Încearcă să miroşi trandafirul apoi imaginează-ţi ce ai simţi dacă ai atinge o petala,

o frunză sau un spin.

O LUMÂNARE. Asemeni trandafirului, închizi ochii, şi-ţi imaginezi o lumânare.

RISIPIREA UNEI IMAGINI. Acest exerciţiu este foarte important, reprezentând un echilibru între crearea conştienta a unei imagini şi înlăturarea acesteia. Pentru unele persoane, înlăturarea unei imagini este dificila, însă la fel cum reuşeşti să creezi o imagine cu ochiul interior spiritual la fel trebuie să poţi risipi imaginea creata. Acest proces este important pentru a te apropia de propria claritate, pentru „a vedea clar".

Imaginează-ţi un trandafir splendid şi fă-l să dispară în neant. Îţi poţi imagina dispariţia printr-o mică explozie sau simplu printr-o dizolvare rapidă. Nu are importanţa cum înlături trandafirul, nu trebuie să-ţi pară rău de dispariţia acestuia. Exerciţiul îl poţi repeta, creând şi făcând să dispară alţi trandafiri fără a lăsa în urma vreun sentiment de frustrare sau durere. Încearcă să-ţi creezi un sentiment de obiectivitate prin acest exerciţiu. După încheierea exerciţiului, poţi executa exerciţiul cu arborele pentru a lua contact cu pământul.

COLŢUL CAMEREI. ALTE PUNCTE VIZUALE. Aşază-te comod într-un scaun, mâinile atârnate de-a lungul corpului şi tălpile lipite de podea. Cauta în încăpere un colţ deasupra ta nu prea îndepărtat. Priveşte bine cum arata şi unde se afla în comparaţie cu tine. Închide acum ochii şi închipuie-ţi că te afli în acel colţ; concentrează-ţi atenţia în acel colţ, priveşte-l, atinge-l, fă-l să fie adevărat. Imaginează-ţi că te priveşti din acel colţ aşa cum stai liniştit pe scaun. Mergi apoi mai departe cu gândul la tine însuţi, concentrându-te asupra centrului capului. Imaginează-ţi apoi că te afli din nou în colţ… privind la hainele cu care eşti îmbrăcat, la felul în care şezi pe scaun, cum îţi arata faţa, ce coafura ai, ş.a.m.d. inclusiv la toate culorile şi detaliile posibile. Încearcă să te deplasezi cu gândul dinspre colţul camerei spre scaun şi înapoi. Dacă vrei să ai un sentiment de siguranţa, poţi să-ţi imaginezi o coardă de lumina argintie care face legătura între creştetul capului şi

colţul camerei. Alta posibilitate este aceea de a te imagina ca o pasare care zboară deasupra ta şi care te priveşte. După un timp, întoarce-te în centrul capului şi concentrează-te asupra arborelui câteva minute.

Părăsirea corpului este o manieră de a privi obiectiv la tine însuţi. Uneori, este dificil să ne îndreptăm atenţia în afara corpului. Este bine să-ţi imaginezi ca atenţia îndreptata în afara corpului este întotdeauna legata total de corp într-o manieră elastica, asemănător cazului în care după un vis te întorci înapoi în corp. Dacă încă nu eşti pregătit să execuţi exerciţiul de părăsire a propriului corp, poţi să-ţi alegi un punct de vedere obiectiv privindu-te într-o oglinda sau privind o poza sau un film în care eşti tu însuţi. Dacă niciunul din exerciţii nu e realizabil, trebuie să te întrebi în mod cinstit dacă vrei să te priveşti sau nu. S-ar putea să fie o mare confruntare cu tine însuţi, pentru care probabil încă nu eşti pregătit. Dacă răspunsul este negativ, nu-i nimic, poate data viitoare va fi pozitiv.

UN EXERCIŢIU DE ZBOR. Aşază-te pe un scaun, închide ochii şi închipuie-ţi că ai două aripi deosebite. Eşti atât de fericit cu aceste aripi încât doreşti să le încerci. Lângă tine se afla o fereastră mare deschisa prin care poţi zbura şi deveni liber. Este o zi călduroasa, însorita şi poţi zbura unde vrei, creând locuri, aşezări, oraşe, oceane, râuri, păduri, munţi, oameni, etc. şi poţi auzi muzica de orice gen aceea pe care o doreşti. Poţi juca orice rol vrei şi ştii ca oricând dacă vrei te poţi întoarce prin fereastra deschisa spre scaunul din care ţi-ai luat zborul. Dacă vrei să închei exerciţiul, scoate-ţi aripile! Întoarce-ţi atenţia asupra centrului capului şi vizualizează-ţi câteva minute, arborele.

INSTRUMENTUL CU CLAPE. Aşază-te într-un scaun şi cu ochii închişi închipuie-ţi ca mergi spre un colţ al camerei, şi te priveşti foarte obiectiv. Imaginează-ţi ca în colţul camerei se află un mic instrument cu clape şi fiecare clapa atinsa îţi creează un alt sentiment. Observă-te pe scaun şezând şi dezvoltă-ţi un sentiment de neutralitate însă gândeşte ca şi când ai privi la o altă persoană.

Crează-ţi o stare corespunzătoare unei dorinţe de creare, simplu apăsând pe o anumită clapa. În timp ce apeşi pe clapa, întoarce-te spre

centrul capului şi creează-ţi starea corespunzătoare. Simte noua dispoziţie sufletească. Exemplul de câteva dispoziţii: bucurie, tristeţe, plăcere, ura, mila pe tine însuţi, griji, o cascadă de râsete etc.

Importanţa acestui exerciţiu este aceea de a învăţa să treci sistematic de la o dispoziţie la alta. În final pentru a crea dispoziţia cu adevărat trebuie câteva minute să crezi în acea dispoziţie şi să poţi apoi ieşi din acea dispoziţie. Îţi poţi închipui că poţi realiza totul, aflându-te în colţul camerei şi apăsând pe instrumentul cu clape. Acţionezi asupra instrumentului, aducând drastice schimbări în tine însuţi, asupra persoanei care se afla pe scaun. Dacă exerciţiul trebuie încheiat întoarce-te spre centrul capului, spune-ţi uşor numele în gând, şi vizualizează-ţi din nou arborele.

PRIVIND ALTA PERSOANA. Roagă o prietenă sau un prieten să se aşeze pe un scaun la o distanţa de vreo 2 metri de tine, cu mâinile libere pe lângă corp şi picioarele lipite de podea. Priveşte bine persoana prin ochii fizici, concentrându-te asupra detaliilor îmbrăcămintei, culorilor etc. Închide acum ochii şi cheamă aceeaşi imagine în interiorul spiritului tău.

În continuare poţi privi cu ochii închişi şi din perspectiva centrului capului încearcă să vezi şi alte culori în jurul corpului persoanei. Priveşte cu atenţie la fiecare parte a corpului, cap, umeri, piept, braţe, mâini, mijloc, picioare etc. Dacă vezi culori în jurul parţilor corpului spune-i persoanei cu voce tare. Dacă închei exerciţiul te vei concentra asupra centrului capului, rosteşte-ţi numele de trei ori în sinea ta şi închipuie-ţi pentru câteva minute, arborele.

CÂTEVA CONCLUZII FINALE…

Este important de făcut cunoscut faptul ca unii oameni nu au posibilitatea de a percepe culori sau imagini având mai mult simţuri intuitive.

Dacă acesta este cazul tău încearcă să faci aceste exerciţii la nivelul simţurilor şi exersează mai puţin asupra imaginilor. Încearcă alte exerciţii şi nu uita ca fiecare om are o manieră proprie de a se lăsa în voia fanteziei. Important este să te poţi concentra mai mult şi să

capeţi mai multă încredere în tine însuţi. Pentru a te ajuta singur să te concentrezi, poţi urma una din artele asiatice cum ar fi yoga, sau tehnici de apărare chineze etc.

2. Vizualizare şi transformare

Realitatea personala consta în imagini mentale care ne spun cine şi unde suntem. Mulţi oameni sunt înclinaţi să creadă ca ei fac parte din imagini de aceea fiindu-le dificil sau chiar imposibil să realizeze o schimbare în aceste imagini. Imaginile din viaţa, spun: „asta este şi altfel nu e". Dacă doreşti să priveşti dincolo de limite, va trebui să găseşti o manieră de a privi obiectiv, cum se fixează emoţiile subiective în lăcaşurile personalităţii.

Dacă vei putea privi şi mai departe, îţi vei da seama că lucrezi cu o seama de imagini bine păzite de propria-ţi personalitate. Este posibil să poţi schimba singur anumite imagini, cu altele mult mai realiste.

Prin exerciţiile de vizualizare din capitolul 1 al celei de 2-a parţi a cărţii, vei putea să te concentrezi asupra oricărei imagini dorite folosind ochiul interior, însă succesul depinde de capacitatea ta de vizualizare. Oricum, funcţia de a crea imagini cere întreaga atenţie, fiind un pas important în schimbarea ta interioară.

Importanţa acestui pas este subestimata de majoritatea oamenilor, chiar dacă exista o legătură strânsa între formarea imaginilor interioare şi influenţa lumii exterioare. Ceea ce ţi se întâmpla nu este legat de o coincidenţă aşa cum foarte mulţi vor dori să creadă. Legătura dintre imaginile mentale spre care priveşti şi mai târziu realitatea în devenire, reprezintă în ansamblu o chestiune de cauză şi efect. Toate formele gândirii de la cel mai neînsemnat lucru spre cel mai complicat, şi care radiază din propria-ţi persoana, au efect continuu asupra celor întâlnite de tine în această lume. De aceea este important să începi a fi conştient asupra răspunderii pe care-o ai faţa de proiecţiile pe care le porţi. Eşti singurul în măsura să le stăpâneşti.

În lumea metafizica şi chiar în ştiinţa (prin folosirea fotografiei kirlian) este cunoscut faptul că propriul nostru corp este înconjurat de

un câmp de energie care poate fi perceput şi măsurat. În termeni metafizici este cunoscut sub numele de „corp eteric" care reflecta starea corpului dens fizic. Formează un aspect important al „aurei" cu care fiecare din noi este înconjurat. Aura este împărţita într-o serie de niveluri care se revarsă unele în altele. Pentru a ne atinge scopurile este important să privim aura ca un înveliş de energie care ne înconjoară şi care radiază spre exterior ceea ce gândim, vedem şi suntem, atât conştient cât şi inconştient.

Asemeni corpului fizic, şi corpul eteric absoarbe continuu energie de viaţa provenite din pământ, soare şi cosmos. Însă în acelaşi timp corpul nostru eteric este ca o matriţa care ne fixează imaginile mentale. Personalitatea noastră, reţine aceste imagini pentru a afla ce sens au. Astfel corpul nostru eteric leagă proiecţiile mentale de lumea fizica înconjurătoare.

Ştiinţa a descoperit ca întreaga materie fizica, mai simplu spus reprezintă o energie care vibrează pe diferite frecvenţe. Tu, cu corpul fizic, vibrezi pe o anumită frecvenţa, care-ţi spune cum eşti – ca un semnal radio spre lumea înconjurătoare. Aceasta frecvenţa specifica are influenţa continua la nivelul dezvoltării celulare şi sistemului nervos. Viteza ta de vibraţii – semnalul tău radio specific – este continuu influenţata de reţinerea de către tine a imaginilor mentale. Imaginile reflecta personalitatea şi corpul tău fizic. Spre exemplu gândeşte-te cum sunt prelucrate ideile şi dispoziţiile pe nivelurile tale de energie. Dacă priveşti spre o imagine plină de vitalitate de fericire se poate întâmpla sa te simţi mai energic şi plin de lumină.

Priveşte către o imagine plină de ura şi vei simţi un sentiment exploziv. Dacă imaginea este nefericita sau trista, vei avea un sentiment greu.

Urmează faptul ca – orice semnal ai trimite – te poţi aştepta la un semnal de întoarcere la fel ca un transmiţător radio.

Aceasta teorie aparţine legilor karmice, întâlnite în religiile asiatice. Exista aici zicala: „Culegi ceea ce semeni". Nu este o chestiune morala, aşa cum cei mai mulţi ar crede; este o pura lege ştiinţifică prin care dacă cineva va întâlni o anumită vibraţie, aceasta îi va aparţine. Înţelegând toate acestea poţi avea cheia oricărei transformări pe care o poţi gândi. Omul are puterea de recreere. Tu eşti arhitectul.

CE SUNT IMAGINILE?

De-a lungul zilei eşti preocupat cu activităţile cotidiene. O parte din tine este asemeni unei camere de luat vederi care nu se opreşte niciodată fiind preocupata sa filmeze tot felul de experienţe. Rolele de film sunt alcătuite din plăcuţe separate numite de noi, imagini. Altfel spus, am putea numi o imagine, o porţiune de film.

Toate imaginile aflate în film sunt depozitate în memoria noastră. Nu exista doar realitatea celor filmate sau absorbite; reacţia noastră interioara stabileşte o întâmplare ca fiind mai importantă decât alta. Dacă nu te simţi în armonie cu lumea înconjurătoare, ai putea spune ca o anumită imagine a filmului o „supra-încarci".

Încărcarea unei anumite imagini depinde de cantitatea de emoţii sau trauma pe care ai avut-o odată cu acea imagine. Dacă-ţi simţi în armonie sau te afli în neutralitate faţa de anumite întâmplări, imaginile vor fi simple neîncărcate şi vor intra în memorie foarte uşor. Însă dacă te vei opune puternic împotriva unei întâmplări, imaginea nu va fi uşor depozitata în memorie. Va rămâne în corpul tău eteric, în aura, ca o fantasma, şi chiar dacă eşti sau nu conştient, te va preocupa continuu! Deoarece acea imagine încărcata îşi va transmite propriul semnal specific atrăgând în continuu (la fel ca un receptor radio) aceleaşi semnale (energii).

Şi astfel se explica de ce o imagine încărcata şi nevinovata se afla în aura, atrăgând continuu acelaşi sort de experienţe, care au creat imaginea iniţială încărcata.

Cu cât este mai mare încărcătura unei imagini (propria-ţi reacţie) cu atât mai puternic vor fi atrase întâmplări asemănătoare. Poţi aici da un răspuns, cunoscutei întrebări: „De ce mi se întâmpla întotdeauna acelaşi lucru?"

Există multe metode de descărcare a imaginilor. Poţi vorbi despre ele sau le poţi prelucra (după un acces de plâns). Le poţi descărca pe un nivel subconştient, în timpul viselor. De asemenea prin meditaţie, folosind următoarele două exerciţii:

SCHIMBAREA IMAGINII. Gândeşte-te la o imagine foarte plăcuta pe care o păstrezi şi caută în continuare o imagine neplăcuta. Aşază în gând cele două imagini, una lângă alta. Închipuie-ţi ca întreaga energie acumulata în imaginea plăcuta trece spre imaginea neplăcuta, neutralizând efectul neplăcut – astfel încât să nu mai simţi efectul neplăcut al imaginii.

Dacă simţi o durere mentala, mergi spre colţul camerei şi priveşte durerea ca pe o imagine şi nu ca ceea ce eşti tu. Întoarce-te în centrul capului şi caută acolo o imagine fericita. Aşază acea imagine lângă imaginea dureroasa şi imaginează-ţi că pacea şi bucuria imaginii fericite trec spre imaginea nefericita.

RISIPIREA IMAGINILOR. Este bine de ştiut cum suntem toţi programaţi de către experienţele de viaţa şi cum este posibil să ne reprezentam printr-o manieră directa. Una din maniere este schimbarea imaginilor, la fel ca în exerciţiul de mai sus – însă o manieră fundamentala este „risipirea" imaginilor. Gândeşte-te ca o imagine nu trebuie neapărat să fie o imagine mentala viabila, poate fi şi sub forma unui sentiment.

Ideea care sta la baza acestei maniere este aceea care ţinând faptul ca spiritul subconştient vorbeşte prin simboluri, nu este doar posibil să schimbăm încărcătura emoţionala a anumitor simboluri ale spiritului, ci chiar să înlocuim aceste simboluri cu altele pozitive şi utilizabile.

Pentru a începe cu acest exerciţiu întoarce-te la exerciţiul de Risipirea unei imagini din Capitolul 1. Creează un trandafir însă fii acum pregătit să aduci ceva nou în interiorul său. (trandafirul reprezintă de fapt un teren de simboluri). Vei aduce în interiorul trandafirului, imaginile pe care doreşti să le neutralizezi. Mergi mai departe, căutând o imagine legată de o situaţie neplăcuta pe care ţi-o vei aminti. Priveşte imaginile încărcate de vinovăţie, ruşine, răutate, nervozitate, teama etc. şi spune salut către acestea. Imaginează-ţi că vrei să faci curat şi toate sentimentele de durere încerci să le descoperi şi să le neutralizezi. Aceasta nu înseamnă ca uiţi totul şi că nu mai trebuie să reacţionezi în faţa problemelor. Înseamnă că vei fi pregătit

să le mânuieşti deoarece ai devenit mai obiectiv.

Uneori poţi rezolva o problemă imediat, alteori ai nevoie de timp. Dacă va trebui să înveţi ceva anume dintr-o problemă, vei veni în contact cu alte imagini încărcate cu aceeaşi experienţa de viaţa! Uneori este necesar să risipeşti o mulţime de imagini asemănătoare pentru a ajunge la o imagine care reprezintă cheia problemei.

Poate nu vei reuşi de la bun început să risipeşti o imagine cheie însă dacă se va întâmpla acest lucru, te vei simţi mult mai liber şi mai uşor.

Caută-ţi imaginile încărcate, Aşază-le în interiorul trandafirului apoi risipeşte totul, aşa cum ai învăţat în exerciţiul anterior. Dacă doreşti, poţi micşora trandafirul, înainte de a-l risipi.

Procesul trebuie să aibă loc rapid şi să fii conştient de scopul urmărit. Ataşează în momentul risipirii un blitz de lumina care reprezintă energia ta vitala. Imaginează-ţi ca aceasta lumina sau energie de viaţa se retrage spre un soare, aflat deasupra capului tău (vom exersa în continuare) deoarece este important să intri în acord cu noul nivel de energie format în urma neutralizării imaginilor.

SOARELE. Vizualizează-ţi un soare mare, strălucitor, cald, auriu care străluceşte limpede deasupra capului tău şi spune-i salut. Imaginează-ţi ca întreaga energie fixata în imaginile neutralizate prin blitzurile de lumina se retrage spre soarele auriu, care formează cea mai înaltă esenţa creativă a ta şi te reprezintă. Absoarbe cu întregul corp lumina soarelui. Închipuie-ţi ca lumina soarelui auriu îţi umple spaţiile aurei în care au rătăcit imaginile. Simte cum te pătrunde lumina soarelui şi cum corpul îţi străluceşte cu aceasta lumina până la un metru distanţa. Îndreaptă-te cu gândul către centrul capului şi spune-ţi data (ziua, luna şi anul) către tine însuţi. Simte cum pentru o sută de procente eşti restabilit acum şi aici.

CAPACITATEA DE A PRIMI. Capacitatea de a primi ne ajuta să creştem şi să ne schimbam în timpul călătoriilor noastre prin ţara. Nu este vorba numai de capacitatea de primire, ci şi de cantitatea pe care o poţi primi. Mulţi dintre noi vor spune: „Sunt capabil să fac acest

lucru!" Îndreaba-te cât de des ţi se întâmpla sa nu te simţi bine când ţi se face un compliment sau când primeşti un cadou. Acesta este un mic exemplu privind capacitatea de primire.

Această capacitate se afla în bună parte în subconştientul nostru. Imaginează-ţi ca soliciţi un nou loc de muncă, nu numai un post corespunzător pregătirii tale dar şi bine plătit. Pentru început te vei prezenta cu întârziere la întâlnirea cu reprezentatul firmei. Te vei îmbrăca cu totul altfel faţa de necesităţile situaţiei existente şi vei face tot felul de completări sau sugestii care nu suna prea inteligent. Normal că solicitarea va eşua, cu toate că îţi doreşti atât de mult postul! Exista ceva anume în subconştient care lucrează împotriva şanselor.

Ai putea spune ca faţa de noul post, nu ai fost bine pregătit să-l primeşti. De ce? Poate pentru ca tu gândeşti că nu eşti corespunzător. Sau poate pentru ca tatăl tău ţi-a spus întotdeauna că nu ai capacităţi suficiente.

Alte exemple de capacitate minima de primire apar în relaţii. Mulţi oameni au dificultăţi în primirea iubirii. Este de înţeles, însă acest fapt exista.

Poţi adapta capacitatea de primire, dezvoltării spirituale. În ce măsura eşti deschis iubirii şi grijii necondiţionate oferite întotdeauna de către ghizi şi ajutorii spirituali? De câte ori nu gândeşti că eşti singur, în vreme ce în realitate eşti îndrumat de prietenii „de sus"? Cât de des eşti accesibil noii informaţii spirituale?

Capacitatea de primire ar putea să-ţi creeze o imagine eronata – deoarece se afla în contradicţie cu tradiţia spirituală de altruism, dărnicie. Însă capacitatea de primire nu are nimic de a face cu zgârcenia sau egoismul. Capacitatea de primire este o capacitate de a simţi că eşti suficient de bun pentru a primi bogăţiile naturii sub diverse forme: spiritual, fizic şi emoţional. Nu poţi dărui dacă nu primeşti.

Vizualizarea este o manieră deosebita de a aduce îmbunătăţiri capacităţii de primire. Încă o dată, limbajul spiritului inconştient este plin de simboluri, iar în exerciţiul următor vom folosi un simbol care te va ajuta să afli mai multe despre propria capacitate de primire. Concentrează-te asupra centrului capului şi creează-ţi un metru gradat

pentru tine însuţi. Creează metrul gradat cu un indicator şi o scala de la zero la o sută. Vizualizează dedesubt cuvintele „metru gradat pentru capacitatea mea actuala de primire”. El simbolizează capacitatea ta de a primi şi de a avea. Zero înseamnă ca nu primeşti nimic, iar o sută înseamnă că poţi primi totul. Nu uita ca puterea de a primi reprezintă mai totdeauna o ocazie subconştientă.

Aceasta utilizare simpla a unui simbol este o manieră de a intra în contact cu subconştientul. Cere acum indicatorului să-ţi arate o cifra între zero şi o sută; aşteaptă până îţi va indica. Nu trebuie decât să priveşti. Care cifra este indicată? Acest număr îţi indica în ce măsura poţi accepta tot ce ţi se oferă. Saluta acest număr şi acceptă-l. Nu încerca să schimbi numărul dacă tu crezi ca valoarea sa este prea scăzuta. Nu uita ca pentru a putea schimba ceva trebuie întâi să accepţi.

Acum măreşti valoarea numărului cu cinci unităţi. De ce aşa puţin? Deoarece creşteri şi schimbări aduc cu sine noi potriviri interioare.

Se poate întâmpla să fie necesar să-ţi creezi o stare de primire şi să-ţi oferi timp de integrare a restului vieţii. Vom merge pas cu pas mai departe. Înainte de a mişca indicatorul cu cinci unităţi, priveşte în ce direcţie se deplasează indicatorul. Dacă acesta se deplasează în sens negativ, cere-i să-ţi explice cauza, arătându-ţi un simbol sau o culoare pe gradaţia metrului. Este cumva mama ta? Sau ai o experienţă neplăcuta cu capacitatea de învăţare? Este propria ta persoana indicată? Spune-i salut informaţiei primite şi înlătur-o cu ajutorul risipirii petalelor trandafirului. Trimite-ţi energia pierduta înapoi în soarele de deasupra capului şi completează metrul gradat cu lumina propriului soare, cea mai înaltă esenţa creativă proprie. Deplasează indicatorul în sens pozitiv cu 5 unităţi sau mai mult dacă simţi că eşti capabil.

Bucură-te de creşterea capacităţii de primire, simte în corp şi în suflet.

Poţi nu numai să-ţi creezi un metru gradat pentru capacitatea de primire ci şi alţi metri gradaţi specifici. Creează spre exemplu un metru gradat pentru capacitatea de primire a unei relaţii, a sănătăţii, bunastarrii materiale sau pentru o mai mare deschidere spre

informaţia intuitiva şi conducerea spirituală. Poţi să-ţi creezi singur un metru gradat pentru modul de folosire al timpului. Poţi să-ţi oferi tot timpul existent pentru a înlătura nervozitatea şi încordarea.

EVITAREA FRICII ŞI A NEGATIVITĂŢII – RECUNOAŞTEREA PROPRIILOR SENTIMENTE. Ce anume urăşti cel mai mult în tine însuţi? Care laturi personale le consideri negative? Care aspecte personale nu doreşti să le vezi, să le recunoaşti şi să le iei în considerare? De ce îţi este teama? Dacă poţi răspunde la câteva din aceste întrebări, îţi dai poate o şansă de a deveni tu însuţi. Deoarece dacă îţi poţi accepta şi recunoaşte toate sentimentele (bune sau rele după părerea ta) primeşti în final şansa de a fi tu însuţi. Doar privind la tine însuţi ca la un întreg te poţi aştepta să primeşti clarviziune şi cunoaştere.

Pentru a te simţi cu adevărat fericit, trebuie să ştii ce înseamnă să fii nefericit şi invers. Cu cât este mai puternic sentimentul în cazul unei nefericirii, cu atât mai puternic este şi sentimentul de fericire.

Din nefericire, majoritatea oamenilor sunt condiţionaţi încă din perioada copilăriei să nu recunoască aspectele negative proprii şi au învăţat să-şi ascundă stările negative. Ca urmare negativitatea este subjugata, deoarece nu au învăţat să-şi neutralizeze sau descarce aceasta stare. Cea mai mare întrebare despre negativitate nu trebuie să fie: „Ai aşa ceva?" ci „Ce vei face cu aceasta?"

Teama faţa de tine însuţi şi de lumea înconjurătoare te poate paraliza atât sufleteşte cât şi fizic. Teama reprezintă unul din cele mai vechi instincte omeneşti şi a reprezentat o parte a mecanismului de supravieţuire. Nu trebuie acum să ne aşezam comod pe scaun şi să neutralizam toate temerile noastre: de o pare din ele mai avem încă nevoie.

Însă pentru mulţi oameni este bine de ştiut, cât de folositoare este teama pentru supravieţuirea în prezent. Trebuie tratată cu atenţie teama care conduce şi dirijează subconştientul la un nivel foarte adânc.

Problema este ca teama reprezintă o stare puţin tangibila, iar efectul poate fi acela de rezistenţa. Vei citi des în această carte: cu cât te opui mai mult, cu atât mai obsedat vei deveni. Cu cât respingi ceva

care-ţi produce teama şi cu cât eviţi să priveşti ceva în mod deschis cu atât mai mult acel ceva te va stăpâni.

Deci va fi necesar să privim la cantitatea de imagini (mari şi mici) legate de teamă. Acestea au fost acumulate de-a lungul anilor şi încă mai au efect asupra trăirii personale.

Este interesant de văzut, cât de multe imagini de teama am acumulat de la alte persoane. Câte temeri îţi aparţin? Câte temeri ai luat de la părinţi?

Dacă ştii că-i necesar să-ţi recunoşti temerile şi sentimentele de bucurie sau tristeţe, va trebui să urmezi terapii ca: psihosinteză, bioenergetica, co-conseling, Terapia Chipului sau Terapia Reiki.

Deoarece negativitatea, teama şi opunerea, apar şi se depozitează în întregul nostru corp, este necesara neutralizarea acestora prin diverse mesaje de vindecare, prin terapia Rolf, rebirthind, bioenergetica, metoda Feldenkrais, tehnica Alexander etc.

Pe nivelul de energie intuitiv, ai învăţat cum trebuie să-ţi neutralizezi imaginile încărcate şi cele pline de teamă, întâi prin recunoaşterea acestora (spunându-le salut) apoi punându-le într-un trandafir imaginar pe care va trebui să-l risipim şi în final să reluăm energia de viaţă. Este important ca în viaţa de zi cu zi să poţi observa în ce măsura s-au schimbat temerile şi negativitatea.

SALUTARI PROPRIILOR PROBLEME. Este greu de crezut, însă problemele tale reprezintă cel mai bun prieteni ai tai. De ce? Pentru ca întotdeauna înveţi ceva prin rezolvarea acestora. Totdeauna, chiar dacă ştii sau nu, ţi-ai ales viaţa pe această planetă fascinanta pentru a învăţa. Chiar mai mult, problemele tale reprezintă posibilităţile tale încă netransformate: problemele sunt asemeni seminţelor de flori – întunecate, amare şi tari. Însă odată îngrijite, seminţele se dezvolta, transformându-se în flori cu miasme plăcute.

A păstra o problemă nu înseamnă că vrei tu acest lucru, problemele au voie să existe. De multe ori oponenta faţa de o problemă este de câteva ori mai mare decât problema însăşi. Dacă vei începe să ţii la o problemă, oponenţa va scădea în intensitate şi vei avea şansa de a-ţi transforma slăbiciunea în forţa.

IMAGINI DESĂVÂRŞITE. Imaginile desăvârşite sunt imagini legate de perfecţiune de „cum ar trebui să fie…” şi dacă aşa ar fi fost, atunci ai şi făcut aşa şi aşa…” sau „dacă nu sunt aşa şi aşa, atunci nu este bine…” înţelegi ce vreau să spun?

O „imagine desăvârşită” e luată în considerare de cineva care nu este mulţumit, care nu accepta realitatea prezenta. Această persoană cauta o anumită întâmplare care poate fi luată ca exemplu, înainte de a admite că te simţi bine sau fericit. Urmează în continuare câteva exemple de imagini desăvârşite:

1. Dacă acum soarele ar străluci, m-aş simţi mai bine.

2. Dacă m-ai fi iubit cu adevărat, ai fi înţeles cum m-am simţit.

3. Dacă m-aş fi purtat frumos, n-aş fi acum divorţata.

4. Dacă aş fi fost cu adevărat o bună mama, nu ar fi trebuit să mă enervez pe propriul meu copil.

5. Trebuie întâi să mă schimb, pentru ca apoi să mă iubesc.

6. Dacă aş fi putut rezolva acea problema cu mama mea atunci aş fi putut fi persoana care trebuia să fiu.

7. Dacă aş putea să vizualizez, mi-ar fi totul mai clar decât în cazul în care privesc cu ochiul meu fizic.

8. Dacă aş fi fost cu adevărat intuitiva, aş fi putut întotdeauna neutraliza imaginile dintr-un trandafir.

9. În lumea spirituala, totul este desăvârşit şi armonios.

Dacă eşti conştient de imaginile tale desăvârşite… spune salut către ele şi încearcă să le ignori. Încearcă să neutralizezi o parte din imagini folosind trandafirul.

A TE PLÂNGE. Deseori ne plângem fără a ne da seama de acest fapt. Cauza poate fi existenţa prea multor imagini desăvârşite. Este atât de uşor să ne plângem, unii oameni au o adevărată placeere şi îşi pot crea o obişnuinţă fără a fi conştienţi. A te plânge, reprezintă o manieră deosebita de atragere atenţie asupra noastră, însă urmarea este scăderea nivelului de energie, care conduce la intrarea în tipare vechi şi nefolositoare. Obişnuinţa de a ne plânge duce la oprirea modurilor noi de manifestare. Încearcă să te observi de-a lungul unei zile, cât de

des te plângi atât în gând, cât şi faţa de alte persoane.

ÎNŢELEGEREA UNEI BOLI. Mulţi oameni cred că dacă se îmbolnăvesc fizic, cauza se datorează unei comportări necorespunzătoare. De aceea se simt frustraţi, când sunt bolnavi. Este adevărat ca a fi bolnav fizic, corespunde unei stări emoţionale şi spirituale scăzute. Este posibil ca o suprasolicitare a corpului să producă o boală fizica.

Dacă prin procesul de învăţare, vibraţia fiinţei tale este mărita, corpul fizic va suferi transformări importante. Corpul fizic va înregistra în mod normal faptul că nu se simte în siguranţa datorită noilor schimbări şi este predispus ataşării vechilor obiceiuri.

Unii oameni folosesc boala drept scuza (în cea mai mare parte inconştient) pentru a depăşi anumite momente de tensiune sau pentru evitarea contactului cu anumite probleme sau sarcini. A te plânge că eşti bolnav reprezintă o metodă uşoară de atragere a atenţiei. Aceasta se datorează milei de tine însuţi sau faptului că ai într-adevăr nevoie de atenţie. Boala poate însemna pentru scurt timp, liniştire şi purificare interioara, mijloc de ascultare al propriului eu şi mijloc de trecere la schimbări importante în propria-ţi viaţa.

Trebuie să ştii singur când să te redresezi. De aceea trebuie să găseşti o bună cale de a învăţa să te asculţi pe tine însuţi.

Este important ca în cazul unei boli, să aflăm motivul acesteia. Prin următorul exerciţiu putem folosi o cale efectiva de primire a informaţiei necesare: Aşază-te comod şi cere-ţi ca boala sa se înfăţişeze sub forma unui animal. Spune salut animalului. Rămâi concentrat până când animalul te observa şi-ţi răspunde salutului. Mergi mai departe cu gândul, întrebând animalul de ce se manifesta sub forma unei dureri. Întreabă-l de ce anume are nevoie pentru a se transforma (din boala într-o stare de sănătate). Are nevoie de ceva imaginar sau fizic? Doreşte ca tu însuţi să faci sau nu ceva anume? Se manifesta pe nivel emoţional, fizic, psihic ori spiritual? Întreabă-te dacă în viitorul apropiat, vei putea face faţa cerinţelor. Mulţumeşte-i animalului şi lasă-l să rătăcească în voie prin natura înconjurătoare. Fă-i cu mâna. Încarcă-ţi cu energia soarelui, părţile dureroase ale corpului. Simte căldura, lumina şi sentimentul de uşurare, datorate

energiei soarelui. Fii plin de grija şi atenţie faţa de propriu-ţi corp. În unele cazuri poate fi necesara repetarea exerciţiului pentru vindecarea completa.

Se pare poate ca de fiecare dată sa ţi se înfăţişeze un alt animal. E foarte bine. Înseamnă ca iei contact cu diverse motive care influenţează niveluri diferite ale bolii. Nu uita ca animalul îţi poate da indicaţii practice privind aspectele fizice ale tratării, inclusiv sugestia de a te prezenta la un doctor.

SĂ NU UITAM SA INSPIRAM. În timp ce aduci echilibru şi vitalitate propriului sistem – atât pe nivelul fizic cât şi pe cel non – fizic – poate fi folositor să-ţi verifici respiraţia. Ai respiraţia superficială, tensionata sau forţata, sau uiţi uneori să respiri? La nivel fizic sângele pompat în plămâni transporta oxigen în întregul corp, iar la nivel eteric, respiraţia produce un fel de esenţa a vieţii numita „prana" (în termen yoghin). Aceasta prana, se datorează soarelui, şi influenţează toate chakrele primind astfel energia vitală.

Exista nenumărate tehnici de respiraţie, majoritatea provenind din diverse discipline yoghine. Ele se bazează pe faptul că trebuie să respirăm adânc fără teama sau griji. Rebrithing reprezintă o terapie excelenta pentru persoanele cu respiraţie neregulata sau problematica; ajuta la descoperirea imaginilor care au creat deficienţe respiratorii.

Urmând sfaturile de mai jos, îţi vei putea controla respiraţia:

1. Încearcă la inspiraţie să extinzi stomacul, abdomenul şi pieptul (împingându-le spre exterior), iar în timpul expiraţiei să le readuci în poziţie orizontala.

2. Nu inspira forţat sau sub tensiune. În timp ce pieptul ţi se umple cu aer, vizualizează-ţi procesul spunând „da" faptului că trăieşti.

3. Înainte de a inspira, pentru a înlătura tensiunea emoţională şi oboseala, închipuie-ţi ca inspiri atât de adânc încât aerul îţi pătrunde în abdomen.

VORBEŞTE CU PROPRIUL TĂU CORP. „Comunicarea cu corpul", este mai totdeauna asociata cu atingerea fizica. Însă mai poate avea şi

un alt înţeles: dacă vei comunica cu tine însuţi, vei primi intuitiv informaţie de la propriul tău corp. De ce este atât de importanta aceasta maniera de comunicare cu propriul tău corp? Comunicarea reprezintă schimbare de energie şi conlucrare către diferite părţi ale corpului. Prietenia se poate dezvolta pe baza unei bune comunicaţii.

Exista o mulţime de motive pentru care corpul trebuie îngrijit. Pentru a începe în primul rând trebuie să te bucuri de propriul corp. Alte motive: simbolic – corpul tău este asemeni „tulpinii florii de lotus", reprezentând baza şi izvorul de hrana necesar dezvoltării spirituale corpul tău, conţine atât de multă înţelepciune. Poţi să ceri picioarelor să te ducă la un anumit moment într-un anumit loc, sau le poţi întreba ce ar dori să mănânce (ele ştiu mai bine de ce anume au nevoie, decât tu însuţi) ş.a.m.d.

Înainte de a începe conversaţia cu propriul corp, te poţi pregăti astfel: aşază-te pe un scaun, bate podeaua cu picioarele, freacă-ţi coapsele cu mâinile, atinge-ţi cu mâinile întregul corp, simte-ţi faţa şi capul, aşază-ţi mâinile deasupra inimii şi stomacului, întinde-te dacă doreşti.

Relaxează-te şi concentrează-te asupra centrului capului. Controlează frecvenţa stării de analiza şi micşoreaz-o dacă este nevoie. Vrei să comunici cu întregul corp şi nu numai cu partea raţionala. Exista stabilitate în lume, suficiente idei, care nu indica ce este bun şi ce nu pentru corpul nostru, dar ce are de spus propriul tău corp? Spune-i corpului bună ziua şi spune-i că-l iubeşti. Mulţumeşte-i pentru tot ceea ce face pentru tine, chiar dacă tu nu-i ceri.

Începe acum să-i pui câteva întrebări. Povesteşte, asculta şi simte răspunsul în tine însuţi!

Ce gândeşte propriul tău corp despre dieta la care îl supui? Primeşte el, alimentele necesare? Bei suficient? Se simte corpul tău bine, cu alimentaţia la care-l supui? Exista hrana suficientă pentru corpul tău? Întreabă corpul ce fel de hrana are nevoie. (Nu trebuie să faci tu o clasificare a alimentelor. Propriul tău corp poate ordona alimentele în funcţie de necesitatea energetica faţa de un anumit aliment. Un aliment, te poate ajuta spre exemplu, să iei contact cu o amintire plăcuta).

Corpul tău are atracţie faţa de anumite minerale sau vitamine? E

bine să mănânci mai mult sau mai puţin? Ce are de spus corpul tău faţa de modul în care stai sau te deplasezi? Se simte suficient de liber? Primeşte corpul tău suficient oxigen şi prana prin felul în care respiri? Doreşte să practice vreun sport? Care anume?

Are corpul tău ocazia de a comunica cu alte corpuri? Exista vreo mişcare deosebita de care corpul tău ar avea nevoie? Are el suficienta linişte? Primeşte somn suficient?

Ce părere are corpul tău despre tempoul de viaţa? Are nevoie de mai multă regularitate sau schimbare?

Ce fel de îmbrăcăminte doreşte corpul tău? Ce fel de culori şi stil doreşte? Cum se simte corpul tău în general? Întreabă-l de ce are nevoie pentru a se simţi fericit. Apleacă-te şi lasă-ţi capul să cadă între genunchi, astfel încât întreaga tensiune din spate, umeri, braţe, mâini, gât şi corp poate fi înlăturata şi dirijată spre pământ.

Ridică-te încet şi mulţumeşte-i corpului pentru plăcuta discuţie.

Este important să realizezi ca aceasta convorbire cu corpul, îţi furnizează pe ici, pe colo, câteva răspunsuri. Spre exemplu dacă corpul tău îţi spune că ai nevoie acum să mănânci o bucată de ciocolata, nu înseamnă că va trebui să mănânci în fiecare zi! Poate ca, corpul tău doreşte să simtă doar gustul ciocolatei şi nu s-o consume! Fiecare moment este unic şi tot la fel şi necesităţile şi dorinţele corpului.

Vei avea multe avantaje, dacă vei lua contact cu corpul tău.

CUM PRIVEŞTI SCHIMBĂRILE? Aşază-te comod pe un scaun, închide ochii şi sprijină-ţi tălpile pe podea. Concentreza-te spre centrul capului. Vizualizează-ţi acum, cuvântul schimbare. Priveşte cum este scris. Ce fel de litere are cuvântul? Ce fel de culori au literele? Ce fel de energie simţi ca radiază cuvântul? Prin aceasta vizualizare poţi primi mai multe imagini sau sentimente în legătura cu reacţia ta elementara faţa de schimbări?

Sta cineva în calea schimbărilor? Dacă exista cineva, spune-i salut şi vorbeşte cu el. Acceptă-te acum aşa cum eşti. Spune-ţi către tine însuţi că te poţi schimba dacă e necesar. Începe să realizezi contact cu ceasul tău spiritual care te va ajuta să te schimbi. Nu trebuie să-ţi iroseşti energia opunându-te schimbărilor, pentru ca de voi veni

oricum. Încearcă să câştigi mai multă încredere în propriul ceas spiritual, asculta impulsurile sale şi priveşte-i mişcările. Lasă-te în voia schimbărilor la fel ca-n mijlocul unui râu, într-o barca fără vâsle.

Priveşte din nou cuvântul schimbare şi purifică-l cu un jet uşor de apa sau un duş cald imaginar. Fă-l să strălucească de curăţenie. Umple cuvântul cu propria esenţa solară. Spune salut către cuvânt şi priveşte-l cum arata. Eşti conştient ca prin acceptarea ideii de schimbare te simţi mai bine?

Dacă doreşti, poţi aduce cuvântul în centrul inimii, simplu doar imaginându-ţi acest lucru. Încheie acest exerciţiu, aplecându-te deasupra genunchilor.

A CREŞTE ŞI A IERTA. Înainte de a încheia acest capitol de vizualizare şi transformare, trebuie să mai fac cunoscute câteva lucruri importante. Dacă vei începe să vizualizezi înseamnă că-ţi vei asuma mai multă răspundere faţa de propria realitate şi viaţa. Vei observa că îţi poţi influenţa realitatea privind imaginile interioare. Asumându-ţi răspunderea privind crearea propriei realităţi ai realizat primul pas spre transformare. Aşa cum am mai spus problemele tale reprezintă posibilităţile tale ascunse.

Poate citeşti această carte din curiozitatea de a afla ce conţine „dezvoltarea intuitiva", sau poate doreşti să-ţi descoperi posibilităţile interne.

Aplicând în practica cele scrise în această carte, îţi vei schimba treptat viaţa, devenind conştient faţa de propriile energii. Cum le poţi influenţa şi cum te influenţează ele. Vrei să înveţi lucruri noi şi să creşti.

A creşte înseamnă a putea ierta. Nu poţi creşte în timp ce nu pot renunţa la anumite imagini vechi care exprima unele fapte negative. Învăţăm din greşeli. Trebuie să trăim şi să înţelegem greşelile şi consecinţele acestora. Data viitoare vom încerca să facem totul mai bine. Putem învăţa foarte mult despre noi înşine privind la imaginile cuprinzând ideea „unde am greşit". La un moment dat, aceste imagini nu mai sunt folositoare însă nu cauzează în continuare un oarecare blocaj.

Nereuşind să ne iertăm, ne creăm greutăţi în învăţarea şi chiar în dăruirea iubirii. Dacă nu ne putem ierta, nu ne putem iubi pe noi înşine. De aceea nu putem ierta fapta altuia şi nici dărui iubire altuia. De fiecare dată, prin iertarea persoanei noastre sau a altor persoane, înlăturam din noi înşine un enorm blocaj de energie. Apoi, energia localizata în noi, într-un anumit punct poate fi eliberată.

A da vina pe altcineva este un mod excelent de a evita răspunderea pentru propriile fapte. A ierta pe alţii înseamnă a-ţi asuma mai multă răspundere pentru propria transformare. Iertându-te, poţi transforma anumite influenţe karmice.

Admiţi noi nivele de energie, care te pot ajuta şi împiedica să atragi continuu aceleaşi probleme? Ce înseamnă de fapt, a te ierta pe tine însuţi? Înseamnă ca trăieşti un nou nivel de energie care este nu numai mental ci şi fizic. Iertându-te, admiţi să trăieşti aici şi acum. Eşti în posibilitatea de a te încrede în tine însuţi şi propria viaţa. Unii oameni au probleme dacă vor să ierte pe cineva. Se gândesc ca irosesc prea mult efort. Exerciţiile de mai jos te pot ajuta să iei contact cu „izvorul de energie al iertării". Poţi folosi acest izvor întotdeauna când ai nevoie şi când binevoieşti. Cum poţi învăţa ceva dacă nu ai voie să faci greşeli. Iertarea este inerenta planului vieţii pământene.

Aşază-te pe un scaun sau întindere-te pe un pat. În camera în care faci exerciţiul, imaginează-ţi că exista iertare nemărginita. Se înfăţişează sub forma unui nor roz imens. Fa o legătură între energia (care are forma unei coarde sau a unui şnur) norului roz spre centrul inimii. Admite ca simţi energia nemăsurata şi infinita a iertării. Această energie se afla la dispoziţia ta întotdeauna dacă vei dori s-o foloseşti. Rămâi un timp legată de acest nor prin legătura energetica. Umple-ţi inima cu această energie şi închide ermetic orice parte a corpului care necesita aceasta energie.

Dacă trebuie să ierţi alţi oameni, poţi să-ţi imaginezi ca energia de iertare provenita de la norul cel roz prin centrul inimii tale se răspândeşte în corpul persoanei pe care doreşti sau trebuie s-o ierţi.

Nu uita ca norul este inepuizabil!

PRELUCRAREA VISELOR. S-au scris multe cărţi în legătura cu

observarea şi înţelegerea mesajelor transmise prin vise. Mergi la librărie şi priveşte la titlurile din acest domeniu. A prelucra visele reprezintă o artă care nu poate indica natura şi activitatea sufletului. Poate fi un mijloc de ajutor practic de autodescoperire şi continua transformare a vieţii noastre. Prelucrarea viselor este foarte importanta pentru înţelegerea posibilităţilor noastre intuitive.

PROGRAMAREA CU AJUTORUL CRISTALELOR. Descoperă lumea cristalelor naturale şi observa cum pot face utilizabila energia spirituală. Cristalele îndreaptă energia asupra unui anumit punct, acţionează în acel loc transmiţând energia şi transformând-o. Cristalele formează o trecere între dinmensiunea fizică şi cea spirituala folosind ca instrument de conectare şi folosire a talentelor şi capacităţilor spirituale creative. Capacităţile intuitive pot fi stimulate şi amplificate prin folosirea cristalelor, deoarece ele stimulează chakrele superioare. Folosind imaginile mentale, poţi ajunge la funcţiile computerizate ale subconştientului, dându-le noi instrucţiuni cu ajutorul cristalelor.

De-a lungul secolelor, cristalele au fost folosite de către omenire, pentru manifestarea şi transmiterea formelor gândirii. Totodată, cristalele formează un mijloc de ajutorare elementar, aflat la dispoziţia noastră, folosit în transformarea viitorului pământului.

3. Limitele psihice

Câmpul de energie care te înconjoară – propria ta aura – radiază spre lumea exterioară ceea ce eşti, iar în acelaşi timp ia informaţie din lumea exterioară, asimilând-o. Până în prezent am discutat despre ceea ce radiezi spre lumea exterioară, acum este important să privim la procesul invers de primire a informaţiei. Pentru a privi spre ceea ce primeşti, este foarte important să remarci unde anume eşti vulnerabil, şi ce drepturi îţi recunoşti în procesul de asimilare.

Informaţia care-ţi parvine, conţine câte ceva din mediul care te înconjoară şi vei fi surprins de bogăţia de informaţie (utilizabila mai

mult sau mai puţii) acumulata de o persoană în timpul unei zile. Pentru a avea controlul informaţiei pe diverse niveluri, trebuie să-ţi dezvolţi o anumită conştiinţa care te va ajuta să faci o alegere. Alegerea poate fi mai textuala decât ar putea gândi unele persoane. Nu este vorba doar de o alegere ci şi de asumarea unei anumite responsabilităţi. A recunoaşte o responsabilitate înseamnă recunoaşterea conştienta a „spaţiului psihic" care te înconjoară transformându-l în spaţiu psihic personal.

Cel mai mare obstacol în calea personalizării acestui spaţiu este acela ca oamenii sunt interesaţi de ceea ce se întâmpla altora. Dreptul de a te cunoaşte şi de a fi ceea ce eşti, cauzează des eforturi şi sentimente de vinovăţie faţa de tine însuţi şi faţa de oamenii din jurul tău. Aproape fiecare se simte mai mult sau mai puţin în siguranţa. Aceasta stare conduce la faptul ca unii oameni se aşteaptă ca tu să fii răspunzător faţa de spaţiul lor psihic sau faţa de sentimentalismul lor în general.

PURIFICAREA PROPRIEI AURE. Pentru a simţi ce înseamnă să fii autonom în propria-ţi aură, închide-ţi ochii şi imaginează-ţi că eşti înconjurat de un câmp de energie numit aura, şi care se întinde la o distanţa de 1 m. Suprafaţa care delimitează aura faţa de lumea exterioară, o poţi numi „graniţa psihică". Exista posibilitatea de a învăţa cum să devii conştient de informaţia spirituală care depăşeşte graniţa. Purificându-ţi aura, vei şti şi vei simţi „ce este al tău" şi „ce provine din exterior". Diferenţiind conştient energiile şi ideile tale, de ale altor persoane (privind dintr-un punct intuitiv) poţi învăţa precis ce îţi aparţine şi ce nu. Acest lucru este desigur dificil deoarece aura noastră este continuu invadata cu informaţia din exterior, şi foarte uşor putem gândi ca informaţia ne aparţine. Canalele noastre de informaţie pot fi foarte uşor blocate.

Poţi îmbunătăţi această situaţie purificându-ţi textual aura în mod regulat. Exerciţiul este următorul: Aşază-te într-un scaun cu tălpile pe podea şi mâinile libere pe lângă corp. Imaginează-ţi ca din podea se ridica un vârtej care circula în jurul tău şi care aduna în linişte toate imaginile, gândurile, vocile şi ideile oamenilor cu care eşti în contact. În timp ce vârtejul se ridica deasupra, simţi cum aşezi în

afara „spaţiului tău”, ceilalţi oameni cu energiile lor. Priveşte cum energia străina circula prin capul tău spre exterior. O desprinzi simplu de tine şi o neutralizezi; nu mai trebuie să te simţi răspunzător faţa de aceasta, în acest moment sau dacă e posibil în viitor.

Simte cum poţi delimita o graniţă între tine şi ceilalţi oameni, fără a avea sentimente de vinovăţie, acordându-ţi mai mult timp. Dacă e necesar, mergi mai departe, şi imaginează-ţi ca în acest moment eşti singur în univers. Ai grija ca şi membrii de familie sau prietenii apropiaţi rămân în afara „spaţiului tău”.

Dacă îţi este dificil, imaginează-ţi ca aşezi în spatele uşii toate gândurile şi grijile legate de aceştia, iar îndată ce încheie exerciţiul vei putea lua contact cu ele. Mai exista câteva modalităţi de purificare a aurei, şi care sunt efective.

O modalitate este aceea de a-ţi imagina că te afli sub un duo fierbinte care te ajuta să-ţi purifici aura. O alta modalitate este aceea de a-ţi imagina ca tot ceea ce vrei să îndepărtezi din psihic, se scurge prin coarda ta de solidarizare spre pământ.

După purificarea aurei, spaţiul ocupat înainte de energia altora îl poţi revitaliza cu propria energie. De aceea îţi poţi vizualiza deasupra capului, soarele auriu, care-ţi sta întotdeauna la dispoziţie. Îţi imaginezi ca energia soarelui îţi străbate corpul din cap până-n picioare răspândindu-se apoi în întreaga aura.

În acelaşi timp, imaginează-ţi ca lumina soarelui împreună cu aura ta, nu depăşesc un metru distanţa faţa de corpul tău şi încearcă să delimitezi graniţele.

Spune-ţi acum numele, în centrul capului şi simte ca exişti aici şi acum. Concentraza-te acum asupra inimii şi mai spune-ţi încă odată numele. Imaginează-ţi ca toate părţile fiinţei tale, din decursul vieţi, se reîntorc în soarele tău… ca şi când soarele ar fi un magnet care atrage energia. Închipuie-ţi ca astfel îţi încarci propriile baterii. În timpul acestui exerciţiu, concentrează-te asupra respiraţiei. Nu uita să respiri şi imaginează-ţi ca la fiecare inspiraţie energia soarelui îţi pătrunde în corp sub abdomen.

SĂ NU-ŢI PIERZI DIN VEDERE LIMITELE. Intensitatea aurei tale

poate fi variabila depinzând de situaţie, caracter, sănătate etc.

Este important de ştiut faptul ca dacă aura ta se întinde în întreaga camera, va fi influenţata de energiile existente în ea. Trebuie să fii conştient cât de departe se întinde aura mai ales în cazul în care ai un nivel de energie înalt. În acest caz trebuie să-ţi delimitezi graniţele cât mai aproape de corpul tău.

În acest fel te poţi concentra mai bine şi eviţi riscul de a te interfera cu aura altei persoane. Aura ta funcţionează bine cam până la distanţa de un metru de tine şi vei observa că eşti mai puţin iritat. Pe de altă parte, dacă e necesar să faci faţa unei anumite situaţii, îţi poţi imagina ca propria-ţi energie şi forţa umple întregul spaţiu problematic. Imaginează-ţi că eşti legat cu toate colţurile încăperii şi ai o poziţie centrala şi puternică.

SOLIDARIZAREA. A fi solidarizat înseamnă ca tu fiind un corp fizic, eşti legat de pământ într-o manieră sau alta. Numai aşa te poţi solidariza şi spiritual. Chakra coccisului are o legătură puternica cu pământul şi un curent natural de energie – pământ îţi străbate tălpile şi picioarele urcând spre acest centru. Mulţi oameni din Occident, blochează inconştient.

Tot la fel există oameni care trăiesc mai mult prin chakrele superioare decât prin cele inferioare. Aceasta stare de nesolidarizare ne face uneori să spunem ca unii oameni „plutesc". Se întâlneşte des la persoanele care meditează în mod regulat (se solidarizează fără corpul fizic).

A nu fi solidarizat înseamnă ca persoana nu-şi foloseşte optimal prima chakră. Aceasta se întâmpla persoanelor care au trecut printr-o experienţă dureroasa sau de teama şi nu mai sunt pregătiţi să-şi asume responsabilitatea asupra nivelului corporal. Dacă s-a întâmplat aşa ceva, oamenii se vor simţi mai puţin în siguranţa, deoarece ei nu „locuiesc" cu adevărat în propriul lor corp.

Ei îşi proiectează fiinţa şi conştiinţa mai mult pe niveluri spirituale nemaiavând nevoie de corpul fizic. Ai putea spune ca corpul lor fizic funcţionează pe un nivel minim. Este foarte important să realizezi ca în timp ce eşti bine solidarizat, îţi va fi greu să-ţi manifeşti

ideile şi creativitatea în lumea fizică.

Dacă ideile şi creativitatea nu pot fi solidarizate, vor rămâne sub forma viselor şi viziunilor. Poţi fi o persoană foarte talentata însă fără solidarizare ajungi în situaţia de a nu-ţi utiliza capacităţile.

Urmează în continuare o modalitate uşoara de solidarizare: Aşază-te pe un scaun, cu picioarele pe podea. Vizualizează-ţi cum chakra picioarelor preia energia – pământului prin intermediul picioarelor. Energia se va localiza la nivelul primei chakra din partea inferioară a coloanei vertebrale. Simte cum prima chakră este ca o minge de energie strălucitoare, alimentată de pământ. Imaginează-ţi apoi că încep să răsară rădăcini de aur din prima chakră (cea aflata sub coloana vertebrală), iar aceste rădăcini pătrund în pământ. Aceasta este coarda ta de solidarizare. Pătrunde adânc în pământ, străbătând toate straturile pământene, atingând în final centrul pământului unde se fixează. Lasă-ţi rădăcinile aurii să se fixeze în nucleul metalic al centrului pământului astfel încât corpul tău va avea o legătură fixa cu planeta pământ.

Poţi alege singur materialul coardei de solidarizare: o rază laser, un lanţ auriu, cablu, tub, stâlp de beton etc. Cauta o coardă de solidarizare care ţi se potriveşte. Dublează-ţi acum lărgimea coardei de solidarizare şi observa diferenţa, ai din nou de două ori mai mica, simţind diferenţa. Alege-ţi lărgimea potrivita a corzii. Ataşează-i corzii culori diferite şi simte diferenţa: maroniu roşu, portocaliu, galben, verde, roz, auriu, argintiu. Alege-ţi culoarea pe care o simţi potrivita în acel moment. Dacă nu ştii, întreabă-ţi corpul care îţi va spune ce culoare ai nevoie pentru a te solidariza.

Prin solidarizare vei avea un sentiment de siguranţă. Îţi vei putea aminti ca trăim pe o planetă care acţionează asupra noastră prin forţa de gravitaţie. Este important ca în final să simţi cum energia – pământ îţi trece prin picioare spre primul nivel chakra apoi prin intermediul coardei de solidarizare se retrage în pământ. Fără tensiune sau efort, lasă totul să se întâmple. Trebuie să simţi un curent de energie – pământ neîntrerupt.

Aceasta vizualizare poate fi folositoare persoanelor care au probleme cu picioarele sau cu regiunea primei chakra. Dacă te simţi nesigur, ameţit sau „în afara corpului" este bine să-ţi imaginezi că te

solidarizezi printr-un curent de energie – pământ care-ţi străbate corpul şi aura.

Vizualizează-ţi că este legat de centrul pământului. Persoanele care au greutăţi faţa de solidarizare pot folosi bioenergetica, t'ai chi sau alta tehnica estica de luptă.

SOLIDARIZAREA ÎNCĂPERII ŞI POSEDAREA ACESTEIA. Închipuie-ţi ca împreună cu partenerul ţi-ai rezervat o vacanţă plăcută. La intrarea în camera de hotel, începeţi să vă certaţi şi să fiţi iritaţi din orice motiv. Vacanţa mult aşteptata decurge altfel decât doreai tu. Ce s-a întâmplat? Ai putea spune ca întreaga călătorie a fost obositoare sau ca visul vostru nu se potriveşte cu realitatea.

Ambele explicaţii pot fi adevărate însă mai exista o explicaţie care poate fi valabila: sfera din încăperea în care aţi intrat, va influenţează fără să vă daţi seama. Energia foştilor oaspeţi ocupa încă încăperea, iar aceştia din întâmplare nu au petrecut prea plăcut concediul. Energiile pot foarte uşor rămâne în camere sau apartamente. Energia unei certe poate rămâne încă timp îndelungat chiar dacă persoanele în cauza s-au mutat. Dacă eşti obosit şi intri într-o casă necunoscuta eşti mai vulnerabil decât normal faţa de sferele negative. Vei simţi imediat (dacă eşti o persoană cu o sensibilitate normala)

Următorul exerciţiu este destinat persoanelor care doresc să purifice şi să transforme energiiile dintr-o anumită încăpere, spre exemplu într-o cameră străină de hotel, la serviciu, în propria casa sau într-o încăpere vizitata. Pentru a începe, solidarizează încăperea. Poţi face acest lucru, vizualizându-ţi o coardă de solidarizare foarte groasa şi goala la mijloc, în mijlocul încăperii care e încărcată cu energie de lumina aurie.

Colectează toată energia încăperii, negativa sau grea, în coarda de solidarizare, care o va transporta spre pământ şi unde va fi neutralizata. Priveşte în imaginaţie, şi simte ce diferenţa exista acum în încăpere. Solidarizează-te şi ataşează culoarea dorită corzii tale de solidarizare. Simte diferenţa dintre propria-ţi solidarizare şi solidarizarea încăperii. Ai purificat încăperea de vechile energii, lăsându-le să treacă în pământ. Acum trebuie să umpli încăperea cu

noi energii. Poţi face simplu acest lucru, imaginându-ţi ca vopseşti pereţii, plafonul şi podeaua în culorile dorite. Fa acest lucru şi simte acum diferenţa. În continuare poţi „poseda" încăperea vizualizând faptul că atragi spre tine toate colţurile încăperii, fără efort. Priveşte cum liniile imaginare ale colţurilor încăperii sunt deviate spre mijlocul încăperii sau spre locul în care te afli. Prin aceasta nu înseamnă ca încăperea devine mai mica, rămâne la fel de mare. Încăperea îţi aparţine ţie şi nu energiilor care au posedat-o înainte.

Simţi cumva existenţa unor entităţi spirituale nedorite, poţi cere acestora să părăsească încăperea. Repeta exerciţiile de mai sus, concentrându-te asupra solidarizării tale şi asupra aurei şi soarelui pe care va trebui să le posedezi. Prin crearea nivelului de energie din încăpere, nicio entitate nedorita nu va mai rămâne, căutându-şi locul în altă parte.

Poate doreşti să faci aceste exerciţii doar de amuzament, înainte de a avea cu adevărat nevoie de ele. În acest caz este interesant de văzut cum poţi crea diferite sfere, prin folosirea culorilor diferite. Încearcă roz deschis, albastru, verde şi galben deschis. Observa diferenţele.

ÎNVĂŢAREA SOLIDARIZĂRII: A VORBI CU PĂMÂNTUL – MAMA. Solidarizarea nu reprezintă doar vizualizarea legăturilor prin intermediul energiei, cu pământul, ci şi baza unei întâlniri personale deosebite cu spiritul pământului, mama-pamânt. Ne putem imagina planeta pământ, ca o minge uriaşa care pluteşte circular în univers, având viaţa la suprafaţa. Se pare ca doar straturile superioare ale pământului prezintă condiţiile propice de dezvoltare a vieţii biologice. Însă normele de viaţa biologice reprezintă un nivel de „a exista"; pe un alt nivel ai putea spune ca întregul pământ este format din molecule şi atomi care creează o entitate. Entitatea pământ trăieşte asemeni noua, de aceea putem comunica cu aceasta entitate deoarece orice formă de viaţa doreşte şi trebuie să comunice.

Te poţi întreba, cum pot eu comunica cu pământul? Pentru a începe deschide-ţi gândul spre comunicare. Gândeşte-te că poţi sta de vorbă cu un prieten vechi. Trimite prin intermediul corzii de solidarizare un „salut" adânc în pământ – spune simplu: „salut pământ"

şi aşteaptă. Repeta şi aşteaptă. Mergi mai departe până când vei avea sentimentul că eşti auzit şi ca pământul îţi va răspunde la salut. Aşteaptă şi vezi ce fel de reacţie primeşti. Reacţia nu trebuie să aibă forma unei viziuni sau a unei experienţe şocante (chiar dacă nu-s excluse). E pericol să vezi şi să auzi cuvinte liniştitoare, o amintire sau un simbol. Gândeşte-te ca pământul este un spirit iubitor; nu se aşteaptă la nimic din partea ta, nu-ţi face probleme. Dacă reacţia primită nu este tandra priveşte probabil prin propriile imagini.

Contactul poate fi distorsionat de ochelarii psihici pe care-i porţi în acel moment, şi poate e necesar să risipeşti unele imagini pentru a îmbunătăţi reatia cu mama-pamânt.

Următorul pas de contactare a pământului, este acela de a-ţi imagina că-i oferi pământului un cadou. Acest cadou poate fi de orice natura. Trimite-l prin coarda ta de solidarizare spre pământ. Priveşte, simte şi observa cum este primit şi imaginează-ţi în continuare ca pământul îţi trimite şi el un cadou. Simte-l sub forma unui simbol, a unei imagini sau sentiment, în corp sau în propria-ţi aură. E posibil să ai dificultăţile cu solidarizare şi de aceea nu poţi lua contact cu pământul. Totuşi ai nevoie de acest contact!

Solidarizarea ta este asemeni unui cordon ombilical – te alimentează şi te îngrijeşte. În caz de teama sau disperare, întreabă pământul dacă doreşte să te ajute să-ţi trimită coarda de solidarizare acolo unde ai nevoie.

Întreabă şi vei fi ajutat.

A REVĂRSA ENERGIE. „A revărsa energie", include toate tehnicile de solidarizare, şi utilizează energia care circula prin partea superioară a corpului tău.

În totalitatea sa. Îţi poate oferi o enorma forţa şi clarviziune, un sentiment asemănător aceluia de intrare în curentul vieţii. Pentru a întregi sistemul, imaginează-ţi ca iei energie din cosmos prin intermediul creştetului (prin cea de a noaptea chakra). Energia se revarsa liniştit prin intermediul coloanei vertebrale ajungând la nivelul primei chakre. Ai răbdare cu tine însuţi, prea repede şi prea multă energie poate cauza probleme. Vizualizează-ţi cum energia

pământ care se ridica prin picioare se amesteca cu energia „cosmica" care se revarsa din corp. Ai putea spune ca cerul şi pământul se întâlnesc la nivelul primei tale chakre din bazin. Îţi poţi vizualiza conştient cum cele două energii se întâlnesc şi se amesteca într-o manieră care păstrează echilibrul celor două energii.

Dacă spre exemplu te simţi ameţit sau cum s-ar spune „nu eşti cu picioarele pe pământ" poţi absorbi mai multă energie – pământ. Te simţi prea greu sau doreşti să fii spiritual mai liber, poţi absorbi mai multă energie din cosmos prin intermediul creştetului, ş.a.m.d.

Toate potrivirile trebuie trecute prin prisma unui nivel de sensibilitate creativa. Dacă ai simţit diferenţa dintre energia cosmica şi cea pământeană, şi ai învăţat cum să le echilibrezi, poţi continua cu următorul exerciţiu: vizualizează-ţi un cântar demodat; într-o parte se afla pământul, iar în cealaltă „cosmosul". Lăsând energia sa se reverse un anumit timp, priveşte din nou cântarul şi observa unde trebuie să adaugi energie pentru echilibrare. Este cântarul în echilibru? Poate descoperi că ai nevoie de mai multă energie cosmica sau invers. Cum vei proceda? Simplu, deschizându-ţi chakra creştetului pentru primirea de energie cosmica şi chakra bazinului pentru energia – pământ. În capitolul următor vei întâlni mai multe exerciţii de deschidere şi închidere ale chakrelor. După echilibrarea celor două energii şi amestecarea acestora în regiunea bazinului (diferenţa poate apare de la o zi la alta) Imaginează-ţi ca cele două energii amestecate se îndreaptă spre partea superioară de-a lungul coloanei vertebrale străbătând toate chakrele (care-s fixate de-a lungul coloanei vertebrale).

Noul curent de energie trebuie eliberat prin chakra creştetului. Poate-ţi este mai uşor, imaginându-ţi ca energia cosmica pătrunde prin partea anterioară a creştetului, iar energiile amestecate se revărsa prin partea posterioară a creştetului. Dacă energiile ţi se revărsa prin creştet, le poţi simţi în apropierea frunţii.

Partea dificila a acestui exerciţiu este aceea că trebuie să execuţi totul în acelaşi timp, asemeni unui muzician care cânta la un instrument. Dacă e prea dificil poţi executa fazele exerciţiului separat, până când vei avea un sentiment de încredere. Începi întâi cu solidarizarea şi încearcă în continuare să simţi cum energia cosmica

coboară de-a lungul coloanei vertebrale apoi se ridica spre creştet ieşind în spaţiu. Combini apoi cele două faze. Ideal este să încerci un sentiment fizic şi nu intelectual. Reţine că nu trebuie să faci vreun efort! De aceea, imaginează-ţi că eşti deschis faţa de ceea ce pământul şi cosmosul îţi oferă; lasa energiile oferite să te străbată. A lăsa energiile să te străbată, reprezintă o manieră de înlăturare a tensiunilor şi grijilor, rămânând neutru, micşorând intensitatea unei boli şi primirea unei forţe şi vitalităţi, obţinute prin conlucrarea dintre sistemul psihic şi cel fizic. A lăsa energia sa se reverse, este echivalent cu a lua şi a lăsa liber ceva, aşa cum am învăţat în capitolul referitor la risipirea imaginilor. Priveşte-te şi observa cât de dificil sau uşor este să iei sau să laşi ceva. Altfel spus, a lăsa energia sa se reverse, este o manieră de a te lăsa transformat de curentul vieţii.

Dacă apare o durere de cap sau o presiune pe frunte, trebuie lăsata energia din creştet să iasă într-o manieră liniştită. Controlează cât efort depui dacă doreşti să reţii aceasta energie. Aşază-te într-un scaun şi lasă-ţi capul şi mâinile să-ţi cadă între genunchi. Imaginează-ţi ca un eventual surplus de energie reţinuta în cap, este transmisa spre pământ.

Persoanele cu un nivel de energie prea înalt pot ceda deodată prea multă energie. Acest fapt poate dauna corpului fizic sau chiar persoanelor din jur. Se poate întâmpla ca aura persoanei să fie extinsa prea mult. Dacă se va întâmpla în cazul tău acest lucru, vizualizează-ţi butonul sau comutatorul care simbolizează puterea de a reduce intensitatea la un nivel potrivit. Imaginează-ţi ca manevrează butonul de la cota „înalta" spre medie", apoi „joasa intensitate. Totul pare simplu, însă modul în care spiritul nostru poate lucra cu simboluri, produce efecte rapide. Încă odată, tehnica de execuţie nu trebuie ataşata ideii intelectuale. Totul trebuie trăit intens în corpul nostru. Lasa atâta energie să se reverse câta doreşti şi poţi. Nu trebuie să meditezi pentru a revărsa sau a lucra cu energiile. Dacă poţi executa odată exerciţiul de mai sus referitor la energii, vei putea întotdeauna şi oriunde revarsa energie. Spune-ţi simplu, către tine însuţi: „acum las energia sa se reverse" după care vei simţi în cap cele spuse. Dar pentru a începe vei avea poate nevoie să exersezi de câteva ori pe zi cel puţin 5 minute. Încearcă să repeţi exerciţiul şi la serviciu, lăsând energia sa

se reverse. După un timp, vei lăsa energia sa se reverse fără a mai fi conştient.

RESPIRAŢIE COLORATA COSMICA ŞI PĂMÂNTEANĂ. Aşază-te comod într-un scaun, cu tălpile lipite de podea. Concentrează-te asupra centrului capului şi solidarizează-te. Purifică-ţi aura şi vizualizează-ţi soarele.

Inspira energie-pamânt portocalie prin picioare spre primul nivel chakra apoi spre bazin. Expira energia pământ portocalie prin coarda de solidarizare eliminând probabil vechile energii şi rezistenţa faţa de culoarea portocalie. Dacă prin acest exerciţiu îţi este greu să vizualizezi o culoare, imaginează-ţi ca stai cu picioarele într-o găleata cu un lichid portocaliu. Dacă nici aşa nu obţii rezultate, vizualizează-ţi ca la fiecare inspiraţie şi expiraţie, energia se ridică şi respectiv coboară. Încearcă vreo câteva minute. Experimentează şi cu alte culori şi observa diferenţa. Inspira energie cosmica de culoare albastra – deschis în bazin, prin creştet şi partea anterioară a coloanei vertebrale.

Expira energia cosmica albastra deschis din bazin prin partea posterioară a coloanei vertebrale şi spre partea posterioară a creştetului, lăsând-o să iasă în mod liniştit.

Elimina vechile energii şi posibila rezistenţa faţa de culoarea albastra deschis. Lasă aceasta energie albastra deschis să circule odată cu fiecare inspiraţie şi expiraţie. Dacă ai dificultăţi cu vizualizarea unei culori, imaginează-ţi ca inspiri aerul albastru prin creştet. Sau prin fiecare inspiraţie şi expiraţie a energiei aceasta se ridica sau coboară. Controlează-ţi coarda de solidarizare şi rămâi solidarizat! Exersează câteva minute. Experimentează şi cu alte culori, observând diferenţa.

În timp ce inspiri transporta o undă de energie pământ galbena spre partea posterioară a corpului începând cu chakra primului nivel şi ajungând la creştet. Mâinile le vei ţine pe genunchi şi vei simţi curentul de energie prin braţe şi mâini. Priveşte în timp ce expiri, cum aceeaşi energie – pământ galbena, coboară spre pământ, prin partea anterioară a corpului şi a picioarelor. Elimina vechile energii şi rezistenţa faţa de culoarea galbena. Dacă e necesar, vizualizează-ţi că

te afli cu picioarele într-o găleată cu lichid gălbui.

Sau vizualizează-ţi obişnuit o undă de energie care la fiecare inspiraţie şi expiraţie se ridică şi respectiv coboară. În timp ce urmăreşti energia care circula prin corpul tău, simte cum aceasta înlătura tensiuni şi blocade care-ţi aparţin; lasa energia sa maseze atât interior cât şi exterior fiecare părticică a corpului care va trebui să aibă o consistenţa moale. Exersează acest exerciţiu câteva minute şi foloseşte diferite culori.

În continuare inspira o undă de energie de culoare violet-deschis care trece prin chakra creştetului, partea anterioară a corpului şi picioare. În timpul expiraţiei priveşte cum aceeaşi energie violet deschis este eliberata prin creştet, trecând întâi prin partea posterioară a corpului, prin braţe şi mâini.

Lasa libere eventualele energii şi rezistenţe, şi concentrează-te asupra tensinilor şi blocadelor. Exersează acest exerciţiu câteva minute şi foloseşte diferite culori. Vei observa ca aceste exerciţii de respiraţie a energiei pământ – cosmos, te vor purifica. Încearcă să asculţi o muzică liniştita în timpul exerciţiilor şi nu forţa respiraţia. Dacă te simţi puţin ameţit datorită respiraţiilor adânci, lăsa pentru un timp energia sa coboare fără a efectua vreun exerciţiu deosebit. Simte cum respiraţia coborâta întăreşte capacitatea de revărsare a energiei.

NEUTRALITATE. Ştiai ca dacă te opui unui anumit fapt, cu atât mai mult îl atragi? Se explica astfel: opunându-te, foloseşti multă energie pentru a te reţine faţa de ceva. Dacă acest „ceva" ajunge în preajma ta, va fi înglobat în propria-ţi aură. În interiorul aurei se vor forma două forţe şi energii opuse asemeni unor ziduri şi care nu se mai deplasează, rămânând şi tu ancorat acestora. În aceasta maniera te vei opune ţie însuţi. Priveşte copiii care se opun anumitor defecte ale părinţilor, iar mai târziu ajung să şi le însuşească. Aminteşte-ţi ultima oară când te-ai opus problemelor sau plictiselii unei persoane, iar mai târziu să ajungi tu însuţi să te plictiseşti sau să ai probleme.

Aceasta ideea de opunere, are de-a face cu controlul pe care-l exerciţi asupra energiilor despre care am vorbit la începutul acestui capitol, energii care te asaltează. Neutralitatea şi absenţa rezistenţei sau oponenţei reprezintă moduri de a alege ce anume laşi şi ce să nu –

ţi pătrundă în aura.

Chiar dacă eşti programat să trăieşti în compania altuia întreaga-ţi viaţa, nu e obligatoriu să faci acest lucru.

În continuare sunt date câteva motive: Dacă îţi păstrezi pentru tine propriile imagini şi realităţi, mult mai uşor vei putea ajuta o persoană decât în cazul în care ai sentimente de mila faţa de ea sau dacă iei emoţiile acesteia asupra ta. Astfel, îţi poţi pierde obiectivitatea şi ajungi într-o situaţie încurcata. Alt motiv este acela ca scopul existenţei tale nu este acela de a lua asupra ta, problemele altora. Problemele sunt create mai mult sau mai puţin de propriul eu, pentru a evolua şi a învăţa. Indiferent sub ce forma se prezintă problema, fiecare om primeşte şansa de a-şi rezolva propriile probleme. Poţi fi desigur de un ajutor deosebit unei persoane cu probleme însă dacă aceasta nu îşi va rezolva singura problemele, după un timp va fi confruntata cu aceeaşi problema.

Unii oameni se supără dacă cineva se amesteca în propriile probleme, şi nu-şi dau seama de ce.

Al treilea motiv, dacă ai un sentiment de mila faţa de cineva, nu numai că-ţi pierzi obiectivitatea şi posibilitatea de a ajuta, rişti totodată trăirea unui lanţ de încurcături şi pierderi de energie.

În final, exista posibilitatea de a fi pus în faţa aceleiaşi probleme pe care tu trebuie s-o rezolvi, în situaţia în care energia ţi-ai consumat-o cu altă persoană.

Date fiind aceste motive, este bine să-ţi creezi o stare de neutralitate. Cum îţi poţi dezvolta un sentiment de neutralitate? Nu trebuie să rămână o idee, ci va trebui să trăieşti aceasta neutralitate cu întregul tău corp fizic. Poate reuşeşti acest lucru, imaginându-ţi că eşti un „corp de sticlă”. Imaginează-ţi ca acest corp nu se opune cu nimic exteriorului şi ca toate energiile şi vibraţiile transmise ţie de o altă persoană, îţi vor străbate corpul fără a lăsa vreun efect. Nu foloseşti nicio energie pentru a păstra o persoană la distanţa. Energia persoanei (ideile, emoţiile etc.) îţi străbate corpul trecând în alt mediu, fără a lăsa asupra ta vreo urma. În continuare îţi poţi vizualiza ca energia altei persoane se întoarce în cerc spre aceasta, fiind trimisa de către tine într-un mod relaxat. Sau dacă-ţi este ai uşor, imagineza-ţi ca energia altei persoane te străbate, îndepărtându-se apoi treptat de tine. Dacă

în tot acest timp ai fost neutru, vei reuşi să-ţi păstrezi, echilibrul interior. Nimeni nu are dreptul să-ţi influenţeze acest echilibru. Dând şansa unei persoane de a-şi rezolva singura problema, vei fi mai puţin manipulat sau condus de acea problema.

Priveşte relaţia cu prietenii sau membrii de familie şi observa cât de des eşti manipulat sau condus de aceştia. Cât de des doreşti ca alţii să-ţi rezolve problemele? A fi neutru nu înseamnă că trebuie să devii rece sau fără vreun sentiment, faţa de semeni.

Ţi-ai creat anterior o anumită stare de deschidere faţa de propria informaţie. Dacă îţi este greu să-ţi imaginezi corpul de sticla, poţi încerca următoarele: concentrează-te asupra centrului capului şi simte cum soarele tău, esenţa te înconjoară şi te străbate. Realizează contactul cu coarda de solidarizare. Simţi că eşti eliberat de oponenţa (rezistenţa); Imaginează-ţi că eşti la ştrand unde valuri mari de apa aluneca peste tine fără a te opune. Imaginează-ţi ca întâlneşti atât lumina cât şi întuneric nefiind influenţat de acestea. Imaginează-ţi o persoană care vine spre tine, trecând apoi prin corpul tău, timp în care tu rămâi acelaşi, neschimbat şi neutru. Este bine să-ţi imaginezi persoane faţa de care îţi pierzi uşor autonomia. Exersează în fiecare zi şi priveşte la ce se întâmpla.

TRANDAFIRUL NEUTRALIZANT. Dacă este o persoană care se lasa atacata verbal de alta persoana, poţi efectua atât exerciţiul descris mai sus cât şi exerciţiul următor. Imaginează-ţi că exista unul sau mai mulţi trandafiri între tine şi o altă persoană, şi care absorb sau neutralizează toată energia trimisa de alta persoana.

Poţi de asemenea crea sute de trandafiri la graniţa aurei tale, trandafiri care te vor proteja.

Folosirea trandafirilor neutralizaţi poate fi făcută de persoanele care au stări de ameţeala, confuzie, supraexcitare, teama faţa de persoanele din jur. În aceste cazuri e bine să fie executata solidarizarea, energia proprie să fie lăsata sa se reverse, soarele să fie simţit şi respiraţia să fie adânca.

4. Chakrele

Ai auzit cred, de existenţa corpului eteric care este legat de corpul fizic. Conţine forme de gândire care ne spun cine şi ce suntem şi absorb energiile vitale ale soarelui, pământului şi cosmosului. Pe acest nivel eteric se afla centru de informaţie specifice care corespund anumitor puncte de-a lungul coloanei vertebrale.

Aceste centre reprezintă puncte de legătura sau canale pentru informaţia intuitiva şi se pare că se afla în directa legătură cu anumite organe fizice, glande endocrine şi celule nervoase. O legătură asemănătoare poate fi întâlnita în sistemul de acupunctura chinezesc. Aceste centre de informaţie au fost numite chakre. Cuvântul ckakra provine din limba sanscrita şi reprezintă „roata" fiind folosit de către yoghini.

Este posibil ca în viitor oamenii să acorde aceeaşi importanţa centrelor de energie ca şi mâinilor sau picioarelor, atât de importantă este funcţia chakrelor. Importanţa acestui capitol este aceea de realizare a încrederii faţa de chakre astfel încât să le poţi recunoaşte în mod conştient şi totodată să poţi acţiona asupra lor.

Motivul pentru care majoritatea oamenilor nu cunosc chakrele este acela ca niciodată n-au încercat să le descopere. În acelaşi timp sunt unele persoane care îşi simt chakrele dar nu realizează faptul că exista vreo legătura între ceea ce simt şi centrele de energie specifice.

Spre exemplu, de câte ori n-ai simţit un junghi în stomac în cazul unei izbucniri nervoase?

Cât de des nu s-a întâmplat să ai o stare încordata a pieptului în cazul unei mari supărări sau ai simţit cum „îţi iese inima din piept" când iubeşti sau eşti emoţionat? De câte ori nu priveşti în sus, când vrei să-ţi aminteşti ceva?

Vom prezenta chakrele separat, explicând ce reprezintă şi pe ce nivel fizic se afla. Vei putea simţi conştient cât de importante sunt aceste chakre pentru tine şi pentru înţelegerea vieţii zilnice.

PRIMA CHAKRĂ. Prima chakră se afla la baza coloanei vertebrale în zona ceoccisului. Aceasta chakra conţine informaţii

referitoare la supravieţuirea fizica şi la relaţia pe care o ai cu lumea fizica. Reflecta poziţia ta faţa de condiţia fizica, sănătate în concordanţă cu mediul în care trăieşti şi munceşti (eventuale tensiuni datorate modului de viaţa şi sentimentului de siguranţa pe care le ai) precum şi capacitatea ta de a te manifesta la nivel material.

Prima chakră este caracterizata în mare măsura de legătura cu pământul aşa cum am putut observa în cazul solidarizării. De aceea prima chakră se mai numeşte şi chakra – rădăcina, deoarece se formează un puternic canal de energie între pământ picioare şi acest centru. Aceasta chakra funcţionează ca un punct de pornire din care o cantitate enorma de energie vitală străbate coloana vertebrală în sus şi în jos realizând o legătură dinamica unitara între chakra. Este clar faptul ca dacă o persoană are probleme în zonele amintite mai sus, pot apare blocaje în prima chakră contactul fiind astfel pierdut. Cele mai frecvente indisponibilităţi fizice care au legătură cu aceste probleme, sunt hemoroizii, constipaţia şi deranjamente ale organelor sexuale.

Glandele legate de prima chakră sunt glandele sexuale la bărbaţi şi ovulaţia la femei.

A 2-a CHAKRA. A 2-a chakra se întâlneşte la o distanţa de aproximativ trei lăţimi de deget sub ombilic şi are influenţa asupra emoţiilor şi excitaţiei sexuale. Aceasta chakra acţionează asupra nivelului de fecundare şi are efect la fel ca şi prima chakră asupra corpului fizic. A doua chakră reprezintă de fapt un centru de comunicaţie dând astfel posibilitatea de a simţi emoţiile altor persoane dependent de propria-ţi personalitate.

Unele persoane care la acest nivel prezintă deschidere, trăiesc emoţiile şi sentimentele altor persoane, crezând ca acestea le aparţin. Persoanele acestea trăiesc într-un haos emoţional pentru simplul motiv că sunt susceptibile. Cineva care prezintă blocaje în cea de-a doua chakră, poate avea multe emoţii ascunse, nereuşind să comunice cu alte persoane la un nivel emoţional echilibrat. Datorită acestui dezechilibru emoţional, persoana, devine dependenta de sprijinul emoţional al altor persoane.

Se poate întâmpla foarte des ca stimulaţii sau blocaje de înalta intensitate din cea de-a doua chakră sa influenţeze imediat chakra a

3-a. Afecţiunile fizice legate de cea de-a doua chakră sunt probleme cu vezica urinară şi organele amintite în cadrul primei chakra. Glandele care aparţin cele de-a 2-a chakre sunt cele subrenale.

A 3-a CHAKRA. Cea de-a 3-a chakra se afla în plexul solar. Aceasta chakra este răspunzătoare de distribuirea energiilor vitale, prin întregul corp. Am putea-o descrie ca pe un centru de forţa care reflecta capacitatea ta de a „face" şi de a „crea". Exprima voinţa, entuziasmul şi creativitatea datorate corpului fizic. Dacă eşti slab în domeniul celei de a 3-a chakre, te vei simţi des obosit şi nervos.

Aceasta este o dovadă a faptului că nu ai suficienta siguranţa faţa de tine şi ca furnizezi prea multă energie persoanelor din jur. Pe de altă parte cea de-a 3-a chakra conduce şi ego-ul, şi poate fi fi folosită în mod agresiv pentru dominarea altora. Aceasta chakra are o legătură îngusta cu cea de-a 2-a chakra, fiind dominată uşor şi de emoţii. Chakra a 3-a înregistrează primejdia, teama, mania, frustrarea, plictiseala etc. şi are influenţa asupra glandelor subrenale şi ale pancreasului.

A 3-a chakra conţine şi centrul experienţelor şi al amintirilor vieţii. Te pune în situaţia de a fi răspunzător faţa de propria energie de a funcţiona cu propriile forţe şi de a aduce în echilibru ceea ce luam şi ceea ce dam. Efectele care apar prin blocajele formate în aceasta chakra sunt afecţiuni ale stomacului, intestinului, ficatului, rinichilor, suprasolicitărilor şi afecţiuni ale sistemului nervos. Dacă cea de-a 3-a chakra funcţionează bine te simţi în posibilitatea de a executa în bune condiţii sarcinile fizice şi ai o stare corespunzătoare de folosire a izvorului de activitate şi mişcare.

A 4-a CHAKRA.

A 4-a chakra numita şi Chakra inimii se afla în centrul pieptului şi exprima iubiri şi afinităţi faţa de tine însuţi şi faţa de celelalte fiinţe din jur. Face legătura între trei chakre superioare şi trei chakre inferioare reprezentând legătura între sentimentele spirituale şi cele fizice. În mod principal te ajuta să te priveşti ca fiinţa umană şi-ţi indica în ce măsura îţi poţi acorda iubire. Dacă ai un sentiment

puternic de valoare personala, vei putea aprecia just şi alte persoane încă important este să începi cu tine însuţi. A 4-a chakra poate fi legata puternic de a 2Chakra astfel încât ambele să creeze un centru de comunicaţii puternice prin care să te simţi mai aproape de ceilalţi.

Deosebirea importanta între cele două chakre este aceea ca în timp ce centrul emoţional are nevoie de satisfacere şi împlinire fizica, centrul inimii poate fi satisfăcut prin afinităţi spirituale şi anume: înţelegere, convieţuire, iertare, tandreţe etc.

Poate forma un întreg împreună cu planeta şi cu Creatorul devenind un izvor şi un canal pentru forţa vindecătoare.

Chakra inimii are legătura cu capacitatea de primire, deoarece poţi primi numai ceea ce-ţi permite pe baza imaginilor şi a valorii personale. Prin chakra inimii poţi avea sentimente de încredere, de abundenţa şi bogăţie, de iubire necondiţionată. Glanda care aparţine acestei chakre este timusul. Dacă chakra este blocată, poţi avea probleme cu tensiunea sângelui, circulaţia sângelui, respiraţia, durere în piept şi afecţiuni fizice ale inimii.

A 5-a CHAKRA.

A 5-a chakra se afla în regiunea gâtului şi reprezintă un puternic centru de comunicaţie. Este un centru telepatic prin care poţi comunica cu alte persoane mental, non-verbal având posibilitatea de a auzi sunete provenite din alta dimensiune decât cea fizică. Prin aceasta chakra îţi poţi auzi personalitatea vorbind prin „vocea ta interioara" putând face contact cu izvorul tău intuitiv. Izvorul funcţionează dacă ştii spre exemplu cine te suna la telefon sau de la cine vei primi o scrisoare etc.

Profesorii buni au o capacitate telepatica mult mai dezvoltata, faţa de alte persoane. Se datorează faptului că dacă vorbeşti foarte mult altor persoane, o mare parte a mesajului o transmiţi telepatic, însă foarte puţine persoane sunt conştiente de aceasta. Lumea animalelor este telepatica la fel ca şi cea a copiilor. Copilul foloseşte un mijloc telepatic pentru a ieşi din încurcătură. Chakra gâtului este legată de vocea fizica dându-ţi posibilitatea de exprimare a emoţiilor, a gândurilor şi a sexualităţii. Glanda tiroidă este în legătura cu aceasta

chakra. Persoanele care au blocaje ale acestei chakre, întâmpina dificultăţi prin dezechilibrarea glandei tiroide, dureri ale gâtului, tuse, probleme cu plămânii, pierderea vocii sau bâlbâiala. Este posibil ca persoanele cu afecţiuni ale auzului, au suferit la un moment dat o trauma la nivel telepatic. Se poate întâmpla acest lucru dacă cineva primeşte informaţie prin cea de a 5-a chakra şi în mod inconştient îşi închide mecanismul auzului.

A 6-a CHAKRA.

A şasea chakră se afla în zona frunţii, între sprâncene extinzându-se până spre centrul capului. Aceasta chakra se mai numeşte şi al 3-lea ochi". Este centrul tău de vizualizare despre care am vorbit atât de des în această carte. Îţi da ocazia de a vedea energia şi de a constata şi proiecta realitatea.

Dacă poţi folosi în totalitate cea de a şasea chakră vei putea primi informaţie la un nivel foarte expansiv, privind în afara graniţelor spaţiu-timp. Dacă puterea de concentrare îţi este bine dezvoltata, aceasta chakra te va ajuta să-ţi depăşeşti anumite emoţii, ridicându-te la un nivel înalt de neutralitate şi obiectivitate. Prin aceasta chakra poţi lua contact cu informaţia care depăşeşte graniţele personalităţii individuale ajungând la nivelul grupurilor de conştiinţa. Este centrul de înţelesuri abstracte şi da posibilitatea unei persoane de a aduce noi idei pe pământ. Mulţi scriitori şi oameni de arta folosesc aceasta chakra în combinaţie cu impresii provenite de la chakrele inferioare.

Cea de 6-a chakra oferă posibilităţi de schimbare şi trebuie văzută în legătură cu celelalte chakre. Mulţi oameni sunt cu cea de a 6-a chakra închisa. Aceasta poate reflecta un blocaj. Dacă ai totuşi un blocaj şi eşti interesat să-l înlături, exersează temele date în capitolul 1 al aplicaţiilor practice şi ai răbdare cu tine însuţi.

Unele persoane a cărora chakra este dezechilibrata pot prezenta durere sau presiune în jurul frunţii, febra, probleme cu vederea. Glandele legate de cea de a 6-a chakra sunt hipofiza şi epifiza.

A 7-a CHAKRA.

Aceasta ultima şi importanta chakra care se afla în creştetul

capului este des numita chakra creştetului. În cultura religioasă răsăriteana aceasta chakra este denumita „lotusul cu mii de frunze" şi reprezintă reunirea şi înflorirea asemeni unui lotus a întregii tale cunoaşteri ca fiinţa vie. Prin aceasta putem concluziona faptul ca informaţia primită prin intermediul acestei chakre este completa şi finisata, plină de manifestări neconştiente ale întregii tale fiinţe. A 7-a chakra are legătură cu conştiinţa spirituala şi religioasă. Pe un nivel foarte elementar, cea de a 7-a chakra face posibil ca o persoană să fie „calma şi ştiutoare", având legătura cu folosirea inteligenţei şi experienţei umane.

În acest moment, exista mulţi oameni care transmit informaţie din perspectiva celei de a 7-a chakre.

În cazul favorabil, aceasta chakra este îndreptata spre sănătatea întregii omeniri şi reprezintă totalitatea tuturor forţelor care fac posibila desfăşurarea activităţilor de zi cu zi. În cazul nefavorabil, a 7-a chakra poate fi folosită pentru manipularea şi stăpânirea altora. Putem observa acest fapt la anumite figuri carismatice care nu au înţelegere faţa de independenţa personala şi care foarte des lucrează intensiv cu forţa celei de a 7-a chakra.

Nimeni nu doreşte să fie condus de alte persoane. La un alt nivel, mulţi copii pot fi blocaţi la nivelul celei de a 7-a chakre datorită autorităţii exagerate a părinţilor sau a altor persoane. Aceasta stare conduce la nesiguranţa, pierderea autoîncrederii, confuzie şi înstrăinarea faţa de propria persoană.

Dacă încerci să reţii energia sau dacă ai blocaje de energie sau deranjamente în cea de a 7-a chakra, apar des durerile de cap, o senzaţie de presiune asupra capului pe care doreşti s-o eliberezi.

„A lăsa energia sa se reverse" este o metodă indicată în cazul afecţiunilor de mai sus.

Glandele aflate în legătură cu cea de a 7-a chakra sunt aceleaşi cu cele de la chakra a 6-a.

A şaptea chakră e deschisa ca fiind locul pe unde sufletul intra sau părăseşte corpul fizic în mod conştient.

A 3-a chakra este tot un loc de intrare sau ieşire a sufletului însă la nivel inconştient în timpul somnului.

SALUTĂ-ŢI CHAKRELE

Acum, după ce ai făcut cunoştinţa cu cele 7 chakre, a venit timpul să le saluţi. Te ajuta la un anumit nivel să simţi sau să afli câte ceva faţa de o anumită chakra, chiar dacă la început realizezi un nivel scăzut. Nu are a face câta informaţie primeşti. Important este ca tu să fii deschis faţa de tot ce este nou.

Aşază-te liniştit într-un scaun, cu ochii închişi şi concentrează-te asupra centrului capului. Solidarizează-te şi purifică-ţi aura. Vizualizează-ţi soarele de aur. Pentru câteva minute lasa energia sa se reverse asupra ta. În timp ce începi cu o anumită chakra, imaginează-ţi ca aceasta are forma unei mingi de energie de o anumită culoare. Imaginează-ţi ca celelalte chakre dau un sentiment fizic de căldură. Saluta separat fiecare chakra şi aşteaptă reacţiile. Felul prin care o chakră îţi răspunde la salut, te poate ajuta să obţii foarte multă informaţie; rămâi deschis faţa de aceasta!

Încearcă să simţi la fiecare chakra, în ce măsură dogoreşte, cât este de mica sau mare, cât de închisa sau deschisa este, sau dacă este colorata sau nu. După realizarea acestui exerciţiu, citeşte încă odată descrierea chakrelor şi compară-le cu ceea ce ai observat tu.

Dacă vezi imagini sau culori, întreabă-te ce reprezintă. Încearcă fără efort să deschizi chakra astfel încât aceasta să-ţi poată furniza mai multă informaţie. Dacă simţi ca o chakră este blocată, întreabă care este cauza. Dacă poţi lua contact cu imagini sau emoţii dificile care cauzează blocajul, salută-le înainte de a le aşeza într-un trandafir, neutralizându-le.

Umple spaţiul gol lăsat după neutralizare cu lumina soarelui de aur.

În timp ce-ţi studiezi chakrele, poţi să-ţi notezi numele şi data în ele, făcându-le şi mai personale. Poate doreşti să vizualizezi, în jurul şi interiorul chakrelor, culori vindecătoare, dependent de ceea ce simţi că este bine pentru tine. Sau întreabă chakra ce culoare are nevoie pentru a se echilibra: trandafiriu deschis (afinitate), albastru deschis

(atenuare) verde (armonie şi o nouă creştere), portocaliu (stimulare) sunt câteva exemple de culoare cu care poţi încerca.

Un alt mijloc de vindecare şi susţinere a chakrelor este exersarea simţului umorului. Într-o anumită chakra poţi crea o anumită imagine amuzanta care poate ajuta chakra să lucreze mai bine. Imaginează-ţi spre exemplu ca o chakră anume ţi se înfăţişează cu o figura comica, izbucnind în râs!

Sau risipeşte confeti în jurul unei chakre. O bună maniera de meditare asupra chakrelor este aceea de a le proteja astfel: imaginează-ţi ca fiecărei chakre îi ataşezi un cerc cu o cruce în mijloc. Cercul şi crucea pot fi făcute din lumina aurie. Aceste simboluri îţi pot proteja chakrele de influenţele exterioare asemeni exerciţiului de neutralizare.

MEDITAŢIE COLORATA TRADIŢIONALA.

În mod tradiţional fiecare chakra are o culoare specifica. Cele 7 culori urmează ordinea culorilor curcubeului, începând cu roşu pentru prima chakră, până spre indigo pentru chakra a 6-a şi violet pentru chakra creştetului. Această schemă de culoare te poate ajuta să iei contact cu frecvenţa de vibrare a fiecărei chakre. Nu este obligatoriu ca chakrele să păstreze culorile curcubeului. Culorile tradiţionale reprezintă un mijloc de vindecare a diferitelor frecvenţe de vibrare ale chakrelor. Fiecare chakra are nivelul sau de energie. La fel cum roşu reprezintă culoarea cu cea mai joasă frecvenţa vizibila de ochiul omenesc, şi prin chakra este un centru de energie cu cea mai joasă frecvenţa.

Următoarea culoare este portocalie fiind pusă în legătură cu cea de 2-a chakra. Urmează galben, verde, albastru, indigo şi violet. Nu înseamnă ca fiecare are a 2-a chakra portocaliu. În timpul constatărilor intuitive chakrele pot avea toate culorile curcubeului. Depinde de simbolurile folosite pentru comunicarea cu diverse niveluri de informaţie. Meditând la o culoare tradiţionala a unei chakre, suntem ajutaţi să luăm contact în mod separat cu vibraţia fiecărei chakre: este asemeni unei chei care deschide poarta spre conştiinţa pe un anumit nivel. Dacă spre exemplu, meditez asupra culorii albastre, poţi fi ajutat să te concentrezi asupra centrului gâtului şi să depozitezi informaţii în

acel loc.

Mai este o modalitate de salutare reciproca între tine şi una din chakre.

Aşază-te cu picioarele pe podea şi concentrează-te asupra centrului capului. Solidarizează-te şi lasă-ţi energia sa se reverse. Începe cu prima chakră realizând contact cu vibraţia roşie. Mergi mai departe la culoarea portocalie şi simte-o în cea de a 2-a chakra; meditează din nou asupra vibraţiei culorii. Meditează asupra culorii galbene pentru a 3-a chakra, verde pentru a 4-a, albastra pentru a 5-a indigo pentru a 6-a şi violet pentru a 7-a. În timp ce te înconjori şi te pătrunzi cu fiecare culoare, nu trebuie să uiţi de solidarizare şi de rămânerea atenţiei în centrul capului. În timp ce execuţi exerciţiul poţi simţi sentiment de armonie şi claritate.

Nu încerca acest exerciţiu cu cel folosit pentru „citirea" chakrelor cu ajutorul culorilor.

Dacă-ţi citeşti propriile chakre, îţi vor furniza informaţii prin culori, imagini şi simboluri, care trebuie interpretate în mod liber şi deschis.

CONŞTIENTIZAREA CHAKRELOR ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

Pentru a-ţi păstra autonomia personala şi a aurei, este bine să afli pe ce nivel comunici şi convieţuieşti cu alte persoane. Nu înseamnă ca din comunicare trebuie să faci un joc intelectual, sau să-ţi pierzi sentimentul spontaneităţii. Înseamnă doar că trebuie să începi să simţi, într-un mod cât mai relaxat, care chakra este activata şi să legi printr-o coardă toate chakrele.

„A lega printr-o coardă toate chakrele" înseamnă a lega printr-o coardă chakrele a 2 persoane. Aceasta linie de comunicare poţi să ţi-o reprezinţi textual astfel: o coardă care va leagă la nivel eteric poate ceva asemănător unui fir alb.

Este folositor să ştii pe ce nivel eşti legat cu alte persoane deoarece ai ocazia de a te implica în viaţa altor persoane. Toate chakrele pot fi legate prin coarde între ele. Legăturile pot fi doar orizontale, ceea ce înseamnă că se poate comunica pe aceeaşi

frecvenţa şi la nivelul aceleiaşi chakre.

Încearcă la o viitoare conversaţie cu o persoană să simţi o coardă de legătura între chakrele gâtului.

În timpul unei interacţiuni, apar mai multe coarde în acelaşi timp. Dacă spre exemplu două persoane încep să comunice, pot face întâi o legătură între chakrele gâtului iar dacă conversaţia continua, poate apare o coardă la nivelul celei de a 2-a chakre sau la nivelul chakrei inimii. Dacă cele două persoane vorbesc despre lucruri noi, pot avea o coardă la nivelul celei de a 6-a chakre. Corzile pot diferi prin natura, culoare şi mărime. Mărimea unei corzi este dependenta de măsura în care persoana este implicata, pozitiv sau negativ. O coardă a inimii groasa indica o puternică afinitate între două persoane, pe când o coardă groasa între chakrele nivelului trei indica o concurenţa reciproca. Natura unei corzi este data de materialul sau ţesutul din care pare a fi făcuta. Este coarda tare ca oţelul sau moale ca mătasea? Este calda şi luminoasa sau grea şi întunecoasa? Culoarea coardei indica natura informaţiei furnizata de aceasta; dacă este roşie, exprima creativitate, agitaţie sau durere: albastru indica o legătură liniştita şi satisfăcută. O coardă roz între prima chakră a unei mame şi a unui copil înseamnă: te iubesc şi sunt bucuroasa că te pot îngriji. Faţa de toate liniile de comunicaţie posibile, care aşteaptă pentru a fi folosite, este necesar să acorzi răspunderea necesara, deoarece poţi activa ceva anume în alte persoane şi reciproc. Poţi percepe o mulţime de lucruri ca reacţie a unei linii de legătura cu altcineva însă întrebarea este: la ce-ţi folosesc? Coardele care leagă oamenii între ei, pot funcţiona într-o manieră agresiva sau nu, depinzând de motivele şi dorinţele celor implicaţi. Poţi începe prin a observa în ce măsura stai dezarmat faţa de ceea ce se întâmpla atât ca receptor cât şi ca transmiţător.

Vei învăţa să-ţi cureţi coardele, însă înainte de a începe poate e mai bine să-ţi faci o imagine a înţelesului diferitelor coarde de legătura cu chakrele.

Coarda primei chakre formează o linie de comunicaţie foarte importanta între părinţi şi copii. Între toţi copiii şi părinţi exista o legătură puternica la nivelul primei chakre. Prin aceasta coarda, copilul primeşte informaţii privind siguranţa şi supravieţuirea. Dacă spre exemplu unul din părinţi nu este bine solidarizat sau nu se simte

în siguranţa, copilul va simţi imediat acelaşi lucru. Doi adolescenţi care au multe griji, sunt legaţi printr-o coardă la nivelul primei chakre. Uneori poţi observa cum cineva plin de teama arunca o coardă de salvare către alta persoana. La nivelul energetic aceasta coarda spune: „ajută-mă, salvează-mă!”

Coardele aflate la nivelul celei de a 2-a chakre formează o legătură la nivelul percepţiilor senzoriale. Pentru diferite niveluri de intimitate este folosita o coardă speciala. Partea negativă a acestei coarde este aceea că poate fi folosită în manipularea altora.

Prin coarda de legătura a celei de a 3-a chakre voinţele a două sau mai multe persoane se pot întâlni. Această situaţie e întâlnită în cazul unei încordări corporale sau a jocurilor de forţa fizica. În sport, apare aceasta coarda între doi adversari. Cineva care doreşte să fie motivat de o anumită persoana, va arunca o coardă spre a 3-a chakra a acesteia. O coardă pornita de la nivelul celei de a 4-a chakra reprezintă o manieră de exprimare a iubirii, afinităţi şi a valorii altei persoane. O coardă la nivelul inimii exprima înţelegere şi convieţuire. Nefiind perfecţi, o coardă a inimii poate exprima gelozie şi posedare.

O coardă de nivelul cele de a 5-a chakre, reprezintă în general coarda comunicaţiei. Are influenţe asupra aspectelor verbale şi telepatice. Chakre gâtului fiind un centru de creativitate poţi întâlni aici coarde luminos colorate între persoane creative. Spre exemplu membrii unei orchestre sunt legaţi faţa de dirijor la acest nivel. Alt aspect al acestui nivel este ca oamenii se pot influenţa reciproc chiar într-o manieră negativa.

De la nivelul celei de a 6-a chakra, porneşte o coardă de legătură, dacă are loc un schimb de idei şi păreri cu altă persoană. Poate fi folosită şi asemeni unui pod „de pătrundere în mintea altcuiva”. Ai observat probabil ca persoanele curioase se apropie de tine mai mult decât ai dori! aceeaşi coarda poate fi folosită pentru manipularea şi conducerea altor persoane. Coarda care porneşte de la nivelul celei de a 7-a chakre, realizează o legătură la nivel spiritual. Poate fi şi un mijloc de comunicaţie între profesor – elev, părinte – copil sau guru – elev. Aceasta coarda se mai foloseşte şi pentru manipularea sau posedarea personalităţii altei persoane.

După cum vezi, efectul chakra – coarda depinde de scopul

urmărit.

PURIFICAREA COARDEI UNEI CHAKRE

Ai creat coardele chakrelor iar acum doreşti să le îndepărtezi. În numeroase cazuri, la încheierea unei discuţii sau comunicări, coardele dispar. Alte coarde rămân chiar dacă nu mai suntem în apropierea persoanei cu care am comunicat. Timpul şi spaţiu nu au nicio influenţa. Uneori este plăcut să rămânem legaţi de o anumită persoana… spre exemplu o coardă a inimii cu o anumită persoana. Deseori e necesar ca vechile corzi folosite inconştient, să fie purificate chiar dacă ele au avut un efect pozitiv. Aceasta deoarece trebuie să rămânem întotdeauna deschişi faţa de noua informaţie şi experienţa de viaţă. Nu putem realiza acest lucru dacă folosim vechile coarde în noile situaţii.

Poate vei înţelege acum de ce purificarea coardelor diferitelor chakre, este necesară pentru purificarea psihică. Coardele mai importante care fac legătura cu membrii de familie sau cu prietenii intimi se reîntorc la chakrele corespunzătoare, dacă ai nevoie. Pentru a ne reîntoarce la ideea purificării aurei: poţi rupe sistematic corzile de legătura create zilnic prin comunicare. Poţi realiza acest lucru dacă îţi vei purifica aura şi dacă vei lua asupra ta cea mai înaltă esenţa – solara creativa. Imaginează-ţi ca estompezi toate coardele pe care ţi le-ai fixat, până când treptat dispar, nemai furnizându-le energie. După estompare, spaţiul gol îl vei umple cu energie aurie, provenita de la propriul tău soare.

Totul e foarte simplu. Uneori trebuie să cunoşti mai mult despre anumite coarde înainte de a le purifica.

Aşază-te liniştit, concentrează-te asupra centrului capului, simte soarele şi solidarizează-te. Lasă energia pentru un timp, să se reverse. Cheamă pe cineva în gând, cu care ai contact periodic. Poate fi partenerul, un membru a familiei, un prieten sau un coleg. Prima persoana care-ţi apare în gând o vei păstra de-a lungul acestui exerciţiu. În timp ce te gândeşti la o persoană, întreabă-te la ce nivel al chakrelor comunicaţi cel mai des. Poţi vedea acest lucru cu ochiul spiritual; simte, trăieşte şi gândeşte cum primeşti informaţia.

Dacă observi mai mult de o chakră, e foarte bine însă trebuie să alegi una pe care o vei utiliza în acest exerciţiu. Mai târziu vei putea folosi şi celelalte chakre.

Priveşte coarda şi simte sau observa cum arata. Este groasa ori subţire? Din ce material este făcută? Ce culori are? Priveşte curentul de energie din coarda. Provine din două sensuri sau are o mişcare ireversibila? Întreabă-te dacă coarda este purificată sau trebuie tu s-o cureţi cu un furtun de apa sau o cârpă de praf, imaginare? Priveşte din nou la culorile coardei şi încearcă să desprinzi natura mesajului purtat de aceasta. Ce schimbaţi între voi? Ce învăţaţi împreună? Uneori poate fi folositor să întinzi o coardă într-un loc sau altul. Dacă vei privi lumea din jur, vei observa ca aceasta este ca o reţea de coarde chakre umane. Deseori coardele sunt îmbătrânite şi trebuie schimbate; comunicaţia este, inutil, dezvoltata pentru simplul motiv ca informaţia nu este prelucrata. Există multe persoane ale căror coarde chakrale nu mai au vreun sens.

Un adult care păstrează coarda la nivelul primei chakre, având astfel legătura cu părinţii, nu va fi în posibilitatea de a lua o decizie singur. Coarda de la acest nivel este îmbătrânita deoarece părinţii nu mai sunt răspunzători faţa de supravieţuirea copilului lor. Dacă aceasta coarda va fi înlăturata, atât copiii cât şi părinţii se vor simţi mai liberi. Coardele la alt nivel spre exemplu la nivelul inimii, pot rămâne deoarece iubirea şi afecţiunea între copii şi părinţii rămâne în continuare.

Dacă ţi-ai descoperit coarde îmbătrânite pe care vrei să le îndepărtezi, poţi să-ţi imaginezi ca notezi data de astăzi pe aceste coarde; în mod normal acestea vor trebui să se schimbe. Dacă te simţi frustrat de faptul ca nimic nu s-a schimbat, va trebui să-ţi revizuieşti poziţia faţa de coarde. E posibil ca pe un anumit nivel să fie necesara păstrarea comunicării cu o anumită persoana. A te opune funcţionarii coardelor nu e posibil! A spune salut către ceva care nu-ţi face plăcere, reprezintă cea mai rapida maniera de transformare.

ECHILIBRAREA CHAKRELOR

Fiecare chakra are un contact de schimb cu sistemul ca întreg iar armonia sau dizarmonia unei chakre poate influenţa şi celelalte chakre. Nicio chakra nu este mai importanta faţa de celelalte, – chiar dacă unii spiritualişti afirma ca chakra creştetului este mai importanta deoarece conţine mai multă informaţie spirituală.

Nu poţi avea o floare de lotus fără tulpina şi rădăcina. Trebuie să fie hrănita de cineva (corpul tău).

Conştientizează-te în ce zona a corpului posezi cea mai mare cantitate de energie. Simţi un echilibru între energia – pământ şi energia – cosmica din chakre? Dacă laşi energia sa se reverse de-a lungul coloanei vertebrale ai grija ca toate chakrele să fie legate între ele. Simţi undeva vreun blocaj? Dacă da, cauta imaginile, culorile sau simbolurile care au de-a face cu blocaje (le) şi vorbeşte cu acestea, întrebându-le de ce se afla acolo. Dacă e necesar, risipeşte-le şi neutralizează-le într-un trandafir, completând spaţiul gol cu lumina soarelui tău auriu. Realizează exerciţiul de respiraţie colorata, pământ – cosmos.

RESPIRAŢIA CHAKRA

Dacă doreşti să schimbi energia unei anumite chakra, poţi efectua exerciţiul de mai jos. Alegeţi o chakră cu care doreşti să lucrezi şi imaginează-ţi ca inspiri şi expiri energii în aceasta chakra. Prin respiraţie poţi în acelaşi timp să iei sub control o însuşire pozitiva sau negativa. Exemplu:

prima chakră

La inspiraţie

Sentiment de siguranţa, sănătate

La expiraţie

Sentiment de nesiguranţa, nivel scăzut al sănătăţii

a doua chakră umor, fericire, lejeritate

lipsa de umor, lipsa de curaj, supărare

a treia chakră creativitate, a fi energic, libertate

stagnaţie, plictiseala

A 4-a chakra a te iubi pe tine însuţi

a nu te iubi pe tine însuţi

A 5-a chakra auto-expresie

frustrare

A 6-a chakra claritate

confuzie

A 7-a chakra auto-încredere

nesiguranţa, lipsa de decizie

Însuşirile de mai sus sunt doar exemple pe care le poţi folosi. Poate găseşti şi alte însuşiri adaptate situaţiei tale. După un minut de la executarea exerciţiului de respiraţie, rămâi câteva minute liniştit, imaginându-ţi ca pentru restul zilei, o culoare vindecătoare pe care tu ţi-ai ales-o împreună cu un aspect pozitiv inspirat, rămân în interiorul chakrei alese.

CHAKRELE MÂINILOR ŞI A PICIOARELOR

În fiecare palma şi talpa a picioarelor se afla o chakră. Chakrele mâinilor pot fi folosite pentru transmiterea sau receptarea energiei. Poţi lăsa energia sa se reverse în braţe şi mâini la fel cum ai procedat în cazul picioarelor.

Imaginează-ţi ca-n fiecare mâna ai o floare care se va deschide dacă vei dori. Poţi de asemenea presupune ca chakra palmei este asemenea unei lentile dintr-un aparat de fotografiat care se poate închide sau deschide foarte uşor.

Vizualizează-ţi o coardă de energie aurie începând de la chakra palmei prin braţe, umeri şi centrul inimii. Canalele de energie dintre palme şi inima se vor numi „canale de creativitate", ceea ce înseamnă ca prin legarea inimii de palme, nivelul de creativitate se va ridica. Energia revărsata prin canalele creativităţii poate proveni atât din cosmos cât şi din pământ;

Dacă-ţi îndrepţi palmele în sus, vor primi mai multă energie cosmica iar dacă le vei îndrepta în jos vor primi energie pământeana. Pentru a-ţi simboliza chakrele palmelor, încearcă să simţi câmpul de energie creat între palmele ţinute la o oarecare distanţa. Încearcă diferite distanţe. Poţi să-ţi imaginezi că ai doi bulgari de zăpada în mâini sau simte căldura chakrelor din palme.

Ridica mâna, şi îndreaptă-ţi palma într-o anumită direcţie. Simte aura unui animal din casă, a unei plante, cristal sau piatra.

Rămâi deschisa faţa de diferite temperaturi şi densităţi. Dă-ţi consimţământul de a percepe informaţie sub forma culorilor, imaginilor sau simbolurilor. Închide ochii şi imaginează-ţi ce culori vezi în jurul mâinilor. Întreabă-te, ce semnificaţie au? Chakrele tălpilor sunt folositoare după cum ştii, pentru a recepta energie din pământ îndreptând-o spre picioare şi prima chakră. Prin acest proces devii solidarizat şi corpul va avea un sentiment de siguranţă. Imaginează-ţi că-ţi deschizi chakra piciorului în aceeaşi manieră folosită pentru chakra mâinii – ca pe o floare sau lentila unui aparat de fotografiat. Simte căldura şi strălucire în picioare.

5. CITIREA INTUITIVĂ A AUREI ŞI VINDECAREA.

Acest ultim capitol, conţine informaţii privind maniera în care se poate vindeca şi citi aura altei persoane, exerciţii de contactare a propriului sanctuar, a profesorului interior şi a ghidului personal. Exerciţiile de vindecare şi citire a aurei trebuie încercate numai dacă doreşti cu adevărat să înveţi să vindeci şi să citeşti aura.

Altfel poţi avea sentimentul că te afunzi prea mult în probleme faţa de care nu eşti pregătit. Subcapitolele de învăţare a citirii aurei nu au ca scop înlocuirea unui profesor ci formarea unei baze sigure de înţelegere a subiectului.

Informaţia trebuie folosită cu măsura atât de tine însuţi cât şi faţa de persoanele pe care doreşti să le vindeci sau să le citeşti aura. Aici ne întâlnim cu profesorul interior şi cu ghidul personal. Ei sunt în măsura de a te ajuta să iei mai repede contact cu propria cunoaştere şi înţelepciune.

Până acum am întâlnit mai multe moduri posibile de intrare în contact cu nivelurile de conştiinţa care până acum ţi-au fost necunoscute sau inaccesibile.

Am afirmat în această carte faptul ca dacă îţi purifici regulat canalele de informaţie, vei reuşi mai devreme să devii un instrument racordat care poate distruge cu uşurinţa, niveluri subtile de informaţii. Starea sufletească, creata de procesul gândirii poate fi influenţata în timpul meditaţiei, prin golirea sufletului şi îndreptarea atenţiei asupra unui punct oarecare. Dacă stăpâneşti tehnica meditaţiei sau îţi poţi concentra atenţia asupra unui punct, vei putea înţelege mai uşor descrierile din acest capitol.

Devenind un instrument fin racordat, vei avea libertatea de a te cerceta din punct de vedere spiritual.

Intrarea în transă.

Termenul de „intrare în transa” poate avea o rezonanţa misterioasa şi alarmanta, dar depinde de unghiul din care-l priveşti.

În realitate acest termen reprezintă concentrare meditativa, prin care-ţi poţi comuta canalele intuitive.

Prin intrarea în transa ajungi la o stare sufletească în care creierul produce o mare cantitate de unde alfa. Activitatea creierului te ajuta să iei contact cu partea neraţionala a persoanei tale. (Dacă acorzi multă importanţa acestui subiect, poţi studia o mulţime de publicaţii ştiinţifice în acest sens). Trance provine de la cuvântul transcendare, supradepaşire. Dacă intri în transa, poţi depăşi limitele procesului de gândire dualist (bun şi rău, negru şi alb, drept şi stâng etc.) şi cauta un spaţiu în care poţi deveni obiectiv şi neutru. A intra în transa te ajuta să nu condamni.

Pentru buna executare a exerciţiului de intrare în transa, trebuie să prezinţi multă siguranţa şi concentrare, însă dacă vei exersa regulat, totul va veni de la sine. Procesul trebuie să se desfăşoare pas cu pas şi să-ţi acorzi timp suficient.

1. Solidarizează-te urmând exerciţiile descrise în capitolul privind „Solidarizarea".

2. Lasă energia sa se reverse aşa cum este descris în „A reversa energie".

3. Purifică-ţi aura şi vizualizează-ţi soarele, aşa cum se descrie în fragmentele: „Purificarea propriei aure" şi „Soarele".

4. Şterge toate imaginile mentale ale ecranului de vizualizare, prin aducerea lor într-un trandafir şi risipirea acestora aşa cum se descrie în exerciţiul „Risipirea imaginilor".

5. Simte cum intri întâi într-o stare mentala aşa cum se afla descris în „Neutralitate".

6. Vizualizează-ţi simbolic, ca să-ţi închizi ceva mai mult primele trei chakre, începând cu prima chakră şi ajungând la plexul solar.

Motivul este acela de a te concentra mai mult asupra celor 4 chakre de deasupra (inima, gât, frunte şi creştet) creând o unitate de lucru intuitiva în care chakra a 6-a este centrala.

Vizualizează-ţi chakrele ca fiind flori sau lentile ale aparatelor de fotografiat, primele trei chakre le închizi parţial, în timp ce restul chakrelor rămân deschise.

În principiu poţi citi prin intermediul oricărei chakre deoarece toate chakrele pot transmite şi primi mesaje. Însă cele 4 chakre de deasupra sunt folosite ca o unitate intuitiva, deoarece din aceasta

perspectiva poţi fi uşor obiectiv şi neutral. Totodată după citirea informaţiei despre o altă persoană, poţi pune „de-o parte" constatările – nu are sens să te gândeşti sau să simţi toată ziua realitatea citita în aura unei persoane!

În încheiere, dacă vei citi aura cu ajutorul celor 4 chakre, vei avea o privire de ansamblu. De la nivelul unei chakre înalte, poţi privi cealaltă persoana mult mai uşor, dintr-o perspectivă spirituală. Nu uita în timpul procesului de intrare în transa sa controlezi celelalte faze (solidarizarea, neutralitatea etc.). Te afli acum în stare optima bun să deveii un canal intuitiv.

Citirea în propriul trandafir

Imaginează-ţi ca a şasea chakră reprezintă un ecran de televizor gol şi pe care va apărea o imagine la cererea ta. Pronunţa în gând numele tău şi cere să apară un trandafir. Priveşte-l. Deschiderea acestuia, îţi indica măsura în care eşti deschis la nivel intuitiv şi cât de deschisa îţi este personalitatea faţa de noua informaţie. Se poate întâmpla ca în colţul stâng al imaginii să se afle un soare care simbolizează izvorul de energie.

Priveşte trandafirul în relaţie cu soarele pentru a observa în ce măsura te afli în contact cu izvorul de energie. Este trandafirul întors spre soare? Este trandafirul asemeni unui boboc, este pe jumătate deschis sau este deschis cu totul? Ce înseamnă aceasta pentru tine? Are trandafirul o tulpina? Are tulpina rădăcini? Frunze? Ţepi? Este trandafirul colorat? Dacă da, ce înseamnă pentru tine? Mai vezi culori undeva în aceeaşi imagine, simboluri sau alte reprezentări? Spun toate acestea ceva mai mult despre tine însuţi? Mulţumeşte-i trandafirului pentru întreaga informaţie.

Dacă prin citirea aurei, te-ai autocondamnat sau ai avut sentimente negative, salută sentimentele şi neutralizează toate imaginile în alt trandafir. Lasa energia neutralizata sa se întoarcă reversându-se în soare şi completează-ţi spaţiul gol cu soarele tău esenţa. Solidarizează-te încă odată. Ieşi din transa, aplecându-te

asupra genunchilor, lăsând eventualul surplus de energie să se reverse în pământ.

Cererea propriului loc sfânt

Intra în transa şi nu uita să te solidarizezi, să-ţi laşi energia sa se reverse, purificându-ţi aura, şi vizualizându-ţi propriul soare…

Îţi vei crea acum în interior un loc sfânt unde dacă vrei şi ai nevoie te poţi retrage. Locul sfânt sau sanctuarul reprezintă pentru tine locul ideal de relaxare, pace şi libertate şi-l poţi crea precis cum doreşti. Poate vrei acest sanctuar în mijlocul naturii, pe un munte, în pădure, la mare sau alt loc pe care-l doreşti. Poate fi chiar în patul în care dormi, la bordul unui vapor, într-o biserică sau pe o alta planeta. Lasă-ţi spiritul să se plimbe liber şi creativ. Însă nu pierde din vedere principalele cerinţe: siguranţa, confort şi pace.

Acorda-ţi timp pentru descoperirea propriului loc sfânt. Începe să descoperi împrejurimile, observând detaliile. Ce vezi? Ce auzi? Ce miroşi? Exista anumite sentimente legate de împrejurimi? Încearcă acum să-ţi faci sanctuarul confortabil şi personal. Poate doreşti o anumită construcţie, poate o căsuţa. Vrei să faci un anume ritual de inaugurare a acestui loc sfânt? Oferă-ţi libertatea de a dansa, a cânta, a te mişca şi a te juca. Poate doreşti să protejezi acest loc sfânt cu o lumină aurie. De acum înainte, acest loc reprezintă propriul tău sanctuar în care te poţi întoarce când doreşti, simplu, închizând ochii şi imaginându-ţi că eşti acolo. Toate grijile şi problemele din lume le poţi da uitării, odată aflat în acest sanctuar, şi vei simţi întotdeauna acest loc, ca fiind liniştit şi tăinuit. Pentru tine acest loc este plin de forţa, necesar pentru a deveni tu însuţi şi a-ţi împlini propriile capacităţi creative. Poate observi ca sanctuarul tău se schimba din când în când.

Este normal şi lasă totul să se întâmple. Te poţi întâlni cu un alt sanctuar sau poţi observa la un moment dat ca posezi diferite sanctuare.

Din centrul capului fii din nou conştient de tine însuţi, de felul în care şezi pe scaun şi te afli în transă. Simte-ţi coarda de solidarizare şi concentrează-te asupra respiraţiei. Deplasează-ţi sanctuarul în centrul

inimii. Simte cât de plăcut este să oferi adăpost cu propriul tău corp, lăcaşului sfânt. Locurile frumoase, pline de inspiraţie, şi pace nu trebuie să rămână departe de tine!

Concentrează-te asupra locului sfânt din centrul inimii… Scrie-ţi numele şi data de astăzi în centrul inimi. Lasa pentru câteva minute energia sa se reverse. Simte cum lumina aurie a soarelui te pătrunde. Formează-ţi o coardă aurie de solidarizare. Ieşi din transă aplecându-le peste genunchi.

Întâlnirea cu profesorul interior

Fiecare dintre noi are întreaga înţelepciune şi cunoaştere necesara în sine însuşi. Înţelepciunea şi cunoaşterea pot fi contactate prin propria intuiţie care este legată cu inteligenţa universala. Una din metodele cele mai rapide de contactare a înaltei noastre înţelepciuni, este comunicarea cu profesorul nostru interior. El sau ea reprezintă o parte superioară a noastră şi poate ajunge la noi prin diferite moduri. Unora li se înfăţişează sub forma unei lumini fierbinţi sau a unei arătări vage. Este foarte bine aşa. Cel mai important rămâne faptul de a deosebi o prezenţa puternica, iubitoare în care să te poţi încrede. El sau ea se poate schimba sau lua înfăţişarea unei cunoştinţe. Totul e bine cu condiţia de a te simţi bine lângă acea prezenţa. Poţi cere profesorului să se arate sub o formă accesibila contactului. Deseori, profesorul comunica nonverbal, prin imagini, simboluri, impresii sau un sentiment de cunoaştere. Comunicaţia poate fi un mijloc practic de primire a informaţiei profunde. Dacă eşti bolnav sau te simţi în încurcătura poţi obţine informaţia dorită privind cauzele. El sau ea te pot ajuta să găseşti rezolvarea problemelor, şi se afla la dispoziţia ta dacă ai nevoie de inspiraţie, conducere, sprijin, iubire, cunoaştere sau companie.

Intră în transa şi lasa energia sa se reverse din centrul capului. Simte cum corpul tău e bine solidarizat. Mergi întâi spre lăcaşul tău sfânt rămânând acolo un timp pentru a te relaxa şi a te orienta.

Imaginează-ţi ca din lăcaşul sfânt porneşte o cărare spre un loc îndepărtat. Plin de lumina porneşti pe aceasta cărare şi te simţi foarte

fericit. Urmează aceasta cărare un timp îndelungat. Curând în depărtare vei observa o arătare înconjurată de o lumină strălucitoare şi care vine spre tine. Începi să te simţi şi mai fericit şi înaintezi cu mai multă încredere spre arătarea strălucitoare. În timp ce vă apropiaţi, observa mai multe detalii ale persoanei. Este o femeie sau un bărbat? Cum arata? Ce vârstă are persoana? Cum este îmbrăcata? Cu cât te apropii mai mult de persoana cu atât observi mai multe detalii privind faţa şi figura. Dacă simţi teama sau opunere, salută toate acestea şi creează-ţi o stare de umor.

Priveşte-ţi profesorul interior drept în ochi, până când vei vedea o lumină aurie şi vei simţi profesorul în centrul inimii.

Saluta fiinţa strălucitoare; dacă doreşti poţi s-o îmbrăţişezi. Întreabă numele (ceea ce-ţi apare brusc în minte, trebuie să iei ca atare). Condu acum profesorul interior înapoi pe poteca spre lăcaşul tău sfânt, unde împreună îl puteţi recunoaşte. Bucuraţi-vă un timp de prezenţa reciproca. Întreabă profesorul interior dacă exista ceva ce trebuie să ştii, un posibil sfat de care ai nevoie. Dacă doreşti poţi pune întrebări. Răspunsurile pot fi exprimate prin cuvinte, simboluri sau sentimente. Dacă nu vei primi imediat un răspuns, îl vei primi mai târziu în timpul zilei sau când vei visa. Dacă simţi ca timpul petrecut împreună s-a încheiat mulţumeşte-i profesorului interior şi invită-l data viitoare să-ţi viziteze sanctuarul. Concentrează-te acum asupra centrului capului şi simte cum şezi în scaun. Salută-ţi coarda de solidarizare şi simte energia – pământ în picioare.

Plasează experienţa trăită la întâlnirea cu profesorul interior, în centrul inimii. Simte ce înseamnă să păstrezi amintirea întâlnirii cu profesorul interior, în corpul fizic. Simte profesorul interior în centrul inimii. Notează-ţi acolo numele şi data de astăzi. Lasa energia sa se reverse nu anumit timp şi ai grija să fii solidarizat. Ieşi din transa, aplecându-te deasupra genunchilor.

Spaţiul de lucru

Întreabă şi vei primi. Acesta este cel mai important lucru pe care trebuie să-l reţii dacă vrei să primeşti informaţie intuitiva. Deoarece în

timpul citirii aurei trebuie să întrebi şi să priveşti în mod activ, iar în acest scop poţi folosi câteva tehnici. O metodă deosebita de a primi mai simplu informaţie este aceea de a merge în „camera de lucru".

Intra în transa şi concentrează-te asupra centrului capului. Petreceţi câteva minute în sanctuarul tău până când te simţi orientat. Profesorul l-ai întâlnit pe cărarea care porneşte de la sanctuar. Imaginează-ţi o alta cărare care porneşte dinspre sanctuar spre ceea ce vom numi „un centru de informaţie". Imaginează-ţi ca mergi în direcţia acestui centru; poate fi o clădire futurista, o grota în munţi, o biserică din evul mediu, o bibliotecă moderna sau orice doreşti.

Ajungi la acest centru şi intri pe uşa din faţă, la recepţie întâlneşti profesorul tău interior sau alt ajutor. Saluta persoana, şi spune-i că eşti în căutarea unei informaţii privind ceva sau cineva anume. Dacă este vorba de o persoană poate e necesar să-i precizezi numele şi data naşterii. Ajutorul îţi va spune imediat dacă e bine sau nu să-ţi furnizeze informaţia dorită. Dacă vei primi de la ajutor o lumină verde, vei fi condus într-o cameră sau secţie undeva în centrul de informaţie. Aceasta reprezintă camera de lucru, în care trebuie să găseşti informaţia căutata. Începe prin a privi în jur şi fii atent la detaliile din camera. Poate vei vedea un dulap cu tot felul de cărţi, citeşte câteva titluri până-l vei găsi pe cel căutat. Începe să le răsfoieşti… sau priveşte la imagini. Sau poate vei găsi pe masa din mijlocul camerei o sferă de cristal în care vei putea privi.

Ce cuvinte, imagini sau simboluri vezi? Se afla de asemenea în televizor şi un videorecorder. Pune-le în funcţiune şi priveşte. Poţi găsi în camera şi un computer cu imprimantă care îţi poate tipări informaţia ceruta. Pe perete se afla un ceas şi un calendar pe care le poţi utiliza pentru a afla data unei anumite întâmplări. Exista de asemenea un glob geografic pe care anumite teritorii se pot ridica la suprafaţa pentru a-ţi furniza informaţia în legătura cu locul unei întâmplări. Poate vei întâlni un animal care va vorbi cu tine.

Ajutorul te poate ajuta de asemenea dacă se afla cu tine în cameră. Priveşte un timp, prin camera, încercând în mod relaxat să fii activ şi creativ pentru a descoperi informaţia căutata. Întreţine o atmosferă plăcuta şi relaxata; poţi să-ţi faci încăperea „pentru tine însuţi". Umple-o cu culoarea ta preferata. Dificultatea poate apare dacă

ai îndoieli privind sensul informaţiei primite. Poate ai nevoie de mai mult timp pentru construirea în tine însuţi şi a încrederii în aceasta metoda (da rezultate!). Chiar dacă ai încredere în informaţia primită se poate întâmpla sa nu-i poţi da o forma. Vei observa ca imaginile văzute sau simţite devin adesea vagi dacă te întorci la procesul de gândire; gânduri cum ar fi: nu procedez bine; nu pot primi informaţie intuitiva; trebuie să realizez acest exerciţiu până când el sau ea vin acasă etc. Nu pune bariera gândurilor, şi totodată nu le da atenţie. Îndată ce-ai obţinut informaţia căutata, deretica puţin prin camera apoi pleacă. Părăseşte centrul de informaţie şi întoarce-te pe cărare înapoi spre sanctuar. Odată întors la sanctuar, mergi în centrul capului şi simte cum şezi în scaun. Simte soarele – esenţa şi coarda de solidarizare. Pronunţă-ţi în centrul capului, numele şi data de azi. Revino la prezent. Concentrează-ţi atenţia asupra primelor trei chakre, deschide-le până la faza în care se aflau înainte de a începe, şi închide unitatea de lucru intuitiva până la nivelul aflat înainte de a intra în transă. Respira adânc şi ieşi din transa, aplecându-te deasupra genunchilor.

Unele persoane nu primesc prea multă informaţie sub forma vizuală, ci pot simţi sau afla ceva prin intuiţie abstracta provenita de la a 6-a chakra şi transmisa prin cea de a 7-a chakra. Aceste persoane pot auzi voci sau cuvinte prin intermediul chakrei a 5-a. Dacă simţi că poţi citi o aură prin intermediul chakrei a 7-a, ai grija ca aceasta să fie deschisa şi controlează dacă simţi ceva greu sau un blocaj. Dacă da, neutralizează-le într-un trandafir şi lasa ceva energie să se reverse. Este necesar să foloseşti culoarea aurie pentru a curăţa unitatea intuitiva, şi în continuare de a inunda cele 4 chakre într-o culoare albastra deschi (siguranţa) sau violet deschis (sincronizare spirituala intuitiva).

Ghizi spirituali

Exista atât de multe aspecte ale conducerii spirituale – asemeni multitudinii variaţiilor de ghizi – încât se pot crea confuzii. Ai experimentat deja cu profesorul tău interior care face parte din fiinţa ta sau din înaltul tău însuţi. El sau ea este un ghid spiritual care reprezintă un subansamblu al sufletului tău. Pe scurt, vei lua contact cu

unul din ghizii tăi personali, care este o ființă, cu suflet ce se desprinde de tine. Foarte des, acest ghid personal este cineva cunoscut de tine în alta viaţa şi care se afla în apropierea ta ca un vechi prieten pentru a te ajuta.

Înainte de a-ţi întâlni cu adevărat prietenul sau prietena, trebuie să cunoşti alte câteva lucruri. În afara ghizilor personali, mai exista şi alţi ghizi pe care i-ai putea numi: maeştri, doctori – îngeri, sau învăţători spirituali. Aceste fiinţe foarte dezvoltate, însoţesc oamenii. O mare parte a omenirii este ajutata şi însoţita. Sunt ocupaţi cu învăţarea, vindecarea, ajutorarea şi într-un cuvânt cu îmbunătăţirea conştiinţei spirituale pe planeta Pământ.

Maeştrii, doctorii, îngerii şi învăţătorii spirituali sunt implicaţi în întâmplările cele mai importante de pe această planetă, inclusiv operaţiile de salvare speciale în care pot fi implicaţi indivizi separaţi. Majoritatea acestor fiinţe dezvoltate nu au trăit niciodată pe pământ sau au fost în acest loc, în momentul creării pământului. Alţii s-au dezvoltat, trăind pe pământ şi ne ajuta acum, din sferele înalte.

O alta categorie de ghizi spirituali, am putea-o numi ajutoare sau ghizi personali. Un ajutor poate fi un spirit care a trăit mai multe vieţi pe pământ şi unde se poate încarna mai des rămânând în apropierea ta până când vei ieşi din criza sau îţi vei rezolva problemele cu ajutorul său. O alta ramura a ajutoarelor o reprezintă îngerul sau ceva. Aceştia sunt fiinţe ajutătoare care n-au avut vreodată un corp omenesc, însă doresc foarte mult să ajute omenirea.

Devele sunt înrudite cu natura şi cu toate celelalte vieţuitoare neomeneşti de pe planeta pământ.

Întorcându-ne la ghizii personali, aceştia sunt numiţi de unii oameni, îngeri păzitori. Sunt sfătuitori şi însoţitori majoritatea aflându-se lângă tine încă de la naştere. Odată cu înaintarea în vârsta, îţi pot pătrunde în sfera vieţii mai mulţi ghizi personali şi ajungând la maturitate ai în jur de 5 – 6 ghizi personali. Deseori, unul dintre ghizi se va remarca în prim plan, iar ceilalţi vor avea o „specializare" personală.

Un ghid personal poate fi preocupat cu munca şi cariera ta, altul cu dezvoltarea ta spirituala, altul cu relaţiile ş.a.m.d. În decursul anilor, ghizii te vor schimba din toate punctele de vedere. Dacă este

confruntat cu o anumită sarcină, foarte dificila se poate întâmpla ca un ghid (un ajutor) te va ajuta până vei rezolva sarcina. Alţi ghizi pot rămâne lângă tine atât în decursul vieţii cât şi între două vieţi ajutându-te. Este important să-ţi integrezi în personalitate conducerea exercitată de ghizi şi să rămâi propriul tău şef, neavând sentimentul ca realitatea-ţi este stăpânita de altcineva, chiar dacă acest prieten spiritual este de mare încredere. Este important să te solidarizezi foarte bine cu experienţa pe care o trăieşti. Scopul unui ghid spiritual nu este acela de a te conduce dincolo de aceasta lume; din contra, te învăţa cum să te manifeşti mai bine pe acest pământ.

Mulţi ghizi doresc să înveţe de la noi ce înseamnă să ai un corp şi să te manifeşti fizic. Relaţia noastră cu ghizii este adesea reciproca. Pentru a contacta şi a comunica cu un ghid spiritual este să te relaxezi, să devii susceptibil şi să-ţi deschizi canalele celei de a 5-a chakre (clarviziune şi telepatie) pentru a auzi. Exista anumite lucruri care-ţi pot întări relaţia cu ghidul, spre exemplu oferindu-i ghidului un mijloc de ajutor pentru a putea vorbi cu tine; obiecte de artă, fotografii, imagini, podoabe. Desigur obiectele nu sunt absolut necesare însă trebuie îndeplinite anumite condiţii pentru o bună comunicare cu ghizii. O primă cerinţa este aceea de a fi pregătit să primeşti ajutorul şi instrucţiunile. Un ghid vine spre tine, jumătate de drum şi depinde de tine dacă vrei să-l întâlneşti sau nu. A doua cerinţa este aceea de a-ţi deschide chakra inimii pentru comunicare. O chakră a inimii deschisa combinata cu sentimente puternice de iubire şi afinitate pentru ghizii tăi, pot elibera calea pentru o întâlnire plină de succes.

Dacă-ţi este greu să iei contact cu ghizii în forma în care ţi se înfăţişează, poţi cere întotdeauna să-şi schimbe forma. Pentru început un ghid îţi poate apărea sub forma unei culori, a unui simbol sau o forma abstracta. Poţi cere să-ţi apară într-o formă pe care s-o poţi recunoaşte uşor pentru a face contactul accesibil. Se întâmpla des ca forma şi înfăţişarea unui ghid să fie aceea a unei persoane care a trăit în trecut pe pământ. Se poate întâmpla ca un anumit ghid să dorească să-şi exprime anumite trăsături de caracter sau anumite experienţe.

Copiii simt mult mai bine conducerea spirituala a unui ghid prin intermediul prietenilor imaginari, a păpuşilor sau a animalelor de jucărie. Deseori, un copil vorbeşte direct cu un ghid, primind ajutor,

consolare şi vindecare.

Poţi cere cu toată încrederea ajutor de la ghizi. Dacă spre exemplu ai o confruntare dificila cu cineva, poţi întreba ghidul spre exemplu; „ce pot învăţa din această experienţă?" Totodată ghizii tăi pot avea o valoare inestimabila în folosirea propriului potenţial intuitiv pentru ajutorarea personala şi a altora. Avem întotdeauna ajutor la dispoziţie, trebuie doar să învăţam cum să-l folosim şi să-l apreciem. Poate e necesar să neutralizezi anumite imagini înainte de a continua conversaţia cu un ghid, spre exemplu: „Cum pot să-i pun unui ghid o întrebare atât de indicată?" sau „Cum pot şti dacă în afară de mine mă pot încrede şi în altă persoană?". Vei învăţa când trebuie şi când nu, să te încrezi în informaţia primită după intrarea în transă.

Cu timpul, când vei vedea propriul adevăr cu ochii tăi, vei avea încredere şi în reacţiile naturale intuitive. Pe de altă parte, foarte multe persoane trebuie să neutralizeze imagini, data fiind natura păcătoasa a omului, în contradicţie cu cea a îngerilor care este perfecta. Dacă te situezi printre aceste persoane, priveşte-ţi metrul gradat şi observa câta conducere spirituala consimţi să primeşti. Neutralizează câteva imagini care-ţi spun că nu ai nicio valoare.

Întâlnirea cu un ghid personal

Intra în transa şi concentrează-te asupra centrului capului. Solidarizează-te cu o culoare preferata. Lasă-ţi energia sa se reverse într-o culoare preferata. Închide asemeni unei flori, treptat cele trei chakre inferioare. Deschide una câte una, cât de mult posibil cele patru chakre superioare şi stai confortabil.

Creează un bulb roz în chakra inimii şi lasă-l să înflorească până devine o floare deschisa şi frumoasă. Imaginează-ţi un sentiment de iubire şi afinitate intensa până îţi vei produce ghidul personal. Acest sentiment se poate manifesta asemeni unei dorinţe de apropiere faţa de un vechi prieten.

Respira adânc de câteva ori în chakra inimii. Simte cum aura te înconjoară şi imaginează-ţi în continuare un curcubeu imens şi frumos care vine de undeva, atingând marginea aurei tale. Imaginează-ţi ca

acest curcubeu are forma unei scări. Ia contact cu sentimentele tale de iubire şi afinitate şi imaginează-ţi ca un ghid personal coboară treptele acestui curcubeu, îndreptându-se spre tine. Poţi vedea ghidul asemeni unei culori, a unei prezenţe sau poţi chiar vedea pe cineva. Îmbrăţişează-ţi ghidul şi întreabă-l ce nume are. Dacă poţi comunica altfel cu ghidul, întreabă-l ce forma de comunicare doreşte.

Reprezintă-ţi faptul ca ghidul vorbeşte cu tine, se aşază lângă tine sau mergeţi împreună într-o mică excursie. Faceţi împreună ceea ce doriţi. După ce aţi comunicat o perioadă de timp, întoarce-te în centrul capului şi simte-ţi coarda de solidarizare. Ghidul va rămâne în apropierea ta însă tu te vei concentra acum asupra corpului tău fizic prezent. Aflata în centrul capului, întreabă-ţi ghidul personal care este scopul prezenţei sale şi în ce domeniu te ajuta. Poate ai primit deja informaţia la începutul întâlnirii, totuşi rămân câteva completări de făcut.

Mulţumeşte-i ghidului şi ia-ţi rămas bun. Priveşte cum ghidul urca scara curcubeului până îţi dispare din privire. Dacă simţi că ai nevoie de prezenţa ghidului pentru a fi ajutat, lasă-l să rămână în apropierea ta pentru un timp. Concentrează-te asupra centrului inimii şi simte din nou energia roz a trandafirului. Spune-ţi numele în gând şi simte-i vibraţia unica. Pronunţa în gând data de azi şi simte-te acum şi aici cu întreaga fiinţă.

Simte cum eşti salutat tu şi corpul tău de către mama Pământ. Răspunde salutului. Scrie data de astăzi pe coarda de solidarizare. Balansează toate chakrele una câte una. (închide oarecum chakrele superioare). Ieşi din transa, aplecându-te deasupra genunchilor, lăsând eventuala supraenergie din cap, spate, umeri, mâini şi braţe să coboare în pământ unde va fi neutralizata. Dacă doreşti să comunici cu anumiţi ghizi, maeştri, doctori – îngeri, profesori spirituali, ajutori, îngeri protectori, ceva, sau ghizi personali, intra în trasa şi urmează aceeaşi procedura ca mai sus. Alege-ţi un ghid pe care doreşti să-l întâlneşti. Înlocuieşte „ghidul personal” din exerciţiul anterior cu ghidul ales de tine.

Dacă ai luat contact cu un ghid, începe să pui întrebări, înregistrezi impresiile sau faceţi împreună o scurta călătorie pentru a aduna informaţia necesara. Ai grija tot timpul să ai corpul bine

solidarizat şi revino bine din transă. Este de dorit să ceri ghidului ajutor în rezolvarea unei problemele sau a unui proiect. În acest caz, nu trebuie să îndepărtezi ghidul, ci lasă-l un timp în prezenţa ta. În alt caz îţi poţi lua rămas bun de la ghid, dacă discuţia s-a încheiat şi priveşte-l cum urca scara curcubeului dispărând. Este de dorit ca discuţia odată încheiata să fie urmata de o despărţire psihică la fel ca în cazul despărţirii de un prieten intim.

Realizarea unei rugăciuni proprii

Chibzuieşte la realizarea unei rugăciuni proprii. Poţi începe prin scrierea a scurte propoziţii care pentru tine înseamnă ceva anume, poate cuvinte din cântece preferate, poezii, povestiri sau vise. Rugăciunea nu trebuie să fie prea dezvoltată, poate fi scurta şi simpla. Cel mai important este să ai un sentiment adânc de legătura cu rugăciunea şi un sentiment de inspiraţie dacă spui rugăciunea în gând, deoarece vine din inima ta. Rugăciunea poate fi o vizualizare creativa privind anumite realizări pe care ţi le-ai dori sau poate fi un mijloc de protecţie, o cerere de ajutorare sau o amintire privind modul în care doreşti să trăieşti zilnic.

Dacă-ţi vei spune rugăciunea în gând, poţi să-ţi faci un ritual personal. Rugăciunea ta nu trebuie s-o discuţi neapărat cu altă persoană. Simte rugăciunea intensiv în centrul inimii şi în întregul corp. Vizualizează-l ca pe un adevăr, ca pe ceva care se întâmpla cu adevărat. Dacă doreşti poţi să repeţi anumite cuvinte ale rugăciunii asemeni unei mantre. Simte forţa cuvintelor. Rugăciunea se poate schimba din când în când, sau poate rămâne întotdeauna aceeaşi, depinde cum doreşti tu. Dacă-ţi spui rugăciunea, priveşte şi observa dacă apar anumiţi ghizi.

În timpul citirii aurei şi vindecării altor persoane, te poţi folosi de propria rugăciune pentru a cere ajutor şi pentru purificarea canalelor prin care circula energie vindecătoare.

Citirea intuitivă a aurei unei persoane

Cea mai mare greutate a acestui exerciţiu este aceea de a face diferenţa între imaginile intuitive şi clarvăzătoare pe de o parte şi proiecţiile propriilor fantezii pe de altă parte. Exerciţiul de mai jos poate fi descris ca fiind un model ideal de acumulare şi prelucrare a informaţiei provenite în urma citirii aurei.

Dacă vei încerca aceasta maniera de citire a aurei ai grijă să nu programezi persoana a cărei aura o vei citi. Dacă programezi persoana a cărei aura o citeşti, atunci îi vei spune „aşa este" şi aşa sau aşa va trebui să procedezi". Într-un fel sau altul cititorul de aura joacă rolul lui Dumnezeu şi trebuie să fie conştient de acest fapt.

Un cititor de aura trebuie să fie atent faţa de întâmplările viitoare deoarece posibilităţile şi aparenţele sunt determinate de libera dorinţa. Un povestitor poate spune adevărul.

Ca cititor de aura trebuie să rămâi neutru şi să respecţi ideile şi convingerile persoanei respective, chiar dacă nu eşti de acord cu acestea. Întreţine contactul la nivelul inimi şi cere periodic răspuns. Important este ca persoana să recunoască ceea ce spui şi simţi. Dacă nu eşti sigur de provenienţa imaginilor, le poţi risipi după aducerea acestora în forma unui trandafir. Dacă după risipirea imaginilor, acestea revin de câteva ori, atunci este posibil ca imaginile să nu-ţi aparţină ţie, ci persoanei căreia îi citeşti aura. În acest fel poţi diferenţia imaginile personale de cele clarvăzătoare. Dacă după risipirea imaginilor nu ai o siguranţă a clarviziunii poţi discuta cu cealaltă persoana observând ce reacţii primeşti la afirmaţiile făcute. Dacă cealaltă persoana reacţionează puternic (pozitiv sau negativ) faţa de ceea ce percepi tu, înseamnă ca informaţia primită de tine este valabila.

Dacă doreşti să citeşti aura altei persoane, intra în transa aşa cum ai învăţat (în cinci etape, spune-ţi o rugăciune, şi roagă-ţi ghizii spirituali să te ajute, urmărindu-ţi apoi propriile sentimente şi necesitaţi. Treci apoi la executarea celui de al şaselea pas.

6. Măreşte-ţi neutralitatea, imaginându-ţi unul sau mai mulţi

trandafiri între tine şi consultanţi. Trandafirii vor absorbi şi neutraliza eventualele energii provenite de la persoana căreia îi citeşti aura. (vezi trandafirul neutralizat). Controlează-ţi aura şi îngrijeşte-te de crearea unui sentiment de autonomie în propriul spaţiu.

7. Ai grijă să rămâi între graniţele proprii aure, şi concentrează-te asupra celei de a 6-a chakra (centrul capului). Controlează-ţi analizatorul şi poziţionează-l la un nivel scăzut dacă este nevoie (vezi Analizatorul). Ai grijă că aura celeilalte persoane nu pătrunde în propria-ţi aură.

8. Fii conştient faţa de coardele chakrelor. În timpul unei citiri nu trebuie să existe coarde între tine şi cealaltă persoană, deoarece te afli în transă şi trebuie să rămâi neutral şi obiectiv.

9. Solidarizează încăperea, simte-te comod, (urmând exerciţiul de la subcapitolul Solidarizarea încăperii şi posedarea acesteia). A poseda încăperea nu înseamnă ieşirea din propria-ţi aură; simbolizează doar faptul ca realizează o încăpere sigură pentru tine însuţi. După cum probabil ai observat, spiritul tău trebuie să execute toate cele nouă puncte, cam în acelaşi interval de timp. Din fericire dacă vei exersa periodic vei gândi mai puţin şi vei executa totul la nivelul bunului simţ.

Persoana consultată trebuie să stea cu tălpile lipite de podea, mâinile pe lângă corp şi ochii deschişi. Tu trebuie să stai într-un scaun la doi metri distanţa de persoana în cauză.

Începe citirea aurei, rugând persoana consultată să-şi pronunţe numele de câteva ori. Astfel persoana va fi mult mai prezentă, iar vibraţia acesteia (la nivel energetic) va fi mai clară.

Vezi culori sau simţi anumite însuşiri la auzul vocii persoanei consultate? Concentrează-te asupra ecranului celei de a 6-a chakre personale şi întreabă-te dacă poţi privi trandafirul celeilalte persoane care va reflecta energiile şi însuşirile acesteia. Povesteşte-i celuilalt ce observi şi urmăreşte reacţiile.

Poţi îndrepta o palmă spre cealaltă persoană în scopul

receptării de informaţie prin canalele tale creative. Încearcă şi cu cealaltă palmă şi simte care din ele are calităţi receptive. Există o mână care poate dărui în cazul în care e folosită pentru trimiterea de energie vindecătoare. Priveşte subcapitolul „chakrele mâinilor şi ale picioarelor"). Închide ochii şi întreabă-le dacă ai voie să priveşti aura celuilalt.

Priveşte în jurul corpului celeilalte persoane neuitând mâinile şi picioarele. Este celălalt solidarizat? Priveşte-i coarda de solidarizare. Ce culori observi în aura şi în coarda de solidarizare? Ce înseamnă culorile pentru tine? Vezi de asemenea simboluri sau imagini în aura sau corpul fizic al persoanei consultate? Ce încearcă acestea să spună? Cere răspunsuri exprimate într-o limbă pe care cealaltă persoană o poate înţelege. Discută cu persoana de faţă, despre ceea ce vezi şi cercetează reacţiile.

Dacă vezi imagini care-ţi amintesc de tine însuţi sau ai un sentiment de implicare emoţional, opreşte-te şi fixează imaginile identificate într-un trandafir, neutralizându-le şi neuitând mai târziu să foloseşti simbolul soarelui. Procesul este atât de important încât ai putea să-l socoteşti ca fiind punctul zece în lista de citire a aurei. Acest ultim pas trebuie repetat ori de câte ori este nevoie.

Dacă risipeşti imaginile de identificare, este bine să controlezi dacă există o separare psihică corectă între tine şi cealaltă persoană.

Priveşte-ţi coardele chakrelor care îţi dau posibilitatea de a fi subiectiv şi activ în loc de a rămâne obiectiv şi neutru. Chiar dacă simţi totul ca fiind normal, e posibil ca o coardă a inimii să te împiedice să fii neutru. După ce ai purificat eventualele coarde, convinge-te ca chakrele inferioare sunt închise faţa de cele superioare care trebuie să fie deschise.

Aruncă-ţi privirea asupra chakrelor persoanei consultate şi întreabă-te despre simbolistica şi imaginea stării fiecărei chakre. Ce culori vezi? Este chakra închisa sau deschisa? Este chakra blocată, prin culori închise? Vezi imagini sau simboluri? Discuta cu consultatul despre ceea ce observi. Fii plin de tact dacă observi informaţie negativa la cealaltă persoana; nu este întotdeauna uşor; aminteşte-ţi că ai ghizi, care te ajuta. Din acest stadiu, citirea aurei se poate desfăşura fără condiţii. Mergi dacă este nevoie în „camera de lucru" şi cauta

informaţia necesară pentru a răspunde întrebărilor celuilalt. Nu uita că poţi pătrunde în camera de lucru doar la vederea culorii verzi. Un anumit tip de informaţie poate sta doar la dispoziţia persoanei bine pregătite.

În întreaga perioada de citire a aurei, fiecare persoana trebuie să rămână în propria aura. Respira corect, solidarizează-te, lasă energia sa se solidarizeze, rămâi neutru, risipeşte imaginile de identificare după prinderea acestora într-un trandafir etc. Controlează existenţa coardelor între tine şi cealaltă persoană şi neutralizează-le. La închiderea şedinţei de citire a aurei, convinge-te prin vizualizare de faptul ca posibila energie provenita de la cealaltă persoana ai transmis-o acesteia înapoi şi pe deasupra convinge-te ca persoana consultată se afla în propriu-i spaţiu (dacă e necesar cere-i să se concentreze în centrul capului sau).

Purifică-ţi aura, risipeşte eventualele rămăşiţe ale imaginilor de identificare şi în încheiere vizualizează-ţi propriul soare. Spune-ţi numele în gând, şi simte-te aici şi acum. Mulţumeşte-le ghizilor pentru ajutor şi pune-i în afara aurei tale, dacă simţi că-i necesar. Adu-ţi chakrele la starea normală de zi cu zi, dacă nu te afli în transă. Apleacă-te asupra genunchilor şi ieşi din transă.

Vindecarea intuitiva a unei persoane

O mare parte a celui de al 2-lea capitol al acestei cărţi, tratează diferite forme de vindecare. Toate exerciţiile pe care le-ai executat sunt îndreptate spre vindecarea nivelului conştiinţei. Ca urmare vei avea un înalt sentiment de „a te simţi ca la tine acasă" şi de a fi persoana care eşti cu adevărat. Vindecarea, înseamnă de fapt a te simţi mai mult la tine acasă, reunirea cu propria-ţi esenţă creativă, înalta. Bineînţeles că exista o diferenţă între vindecare şi citirea aurei, însă cea din urma conţine întotdeauna un element de vindecare.

Aceasta se explică prin necesitatea elementară a omului de a fi cunoscut şi apreciat, necesitate satisfăcută doar de către un bun cititor de aură.

Ce procedeu vei urma dacă vei dori să vindeci intuitiv altă

persoană? Cum ajuţi o persoană să intre în contact cu propriul izvor?

Pentru început, pregăteşte-te ca pentru citirea aurei. Execută apoi cele nouă puncte descrise de mine, în mod sistematic. Chakra mâinii va trebui s-o deschizi, ceva mai mult. Concentrează-te asupra energiei care se revarsă prin canalele creative. Aici, chakrele mâinii şi ale inimii vor forma o unitate de lucru. Prin aceasta interacţie între mâini şi inimă vei transmite energii vindecătoare. Unitatea de lucru se va numi „unitate de lucru vindecătoare". Ai în vedere păstrarea neutralităţii chiar la nivelul inimii, deoarece a vindeca nu înseamnă că trebuie să ai sentimentul de compasiune faţa de persoana bolnavă. Îţi poţi folosi inima ca un canal de forţe vindecătoare. E bine să-ţi spui rugăciunea înainte de a începe vindecarea şi să ceri ajutor direct ghidului vindecător. Ce vei vindeca precis?

Boala poate varia între o stare depresivă până la una incurabilă. A vindeca înseamnă a pune persoana în contact cu esenţa sa creativă înaltă.

Tu, ca vindecător, îi ajuţi pe alţii – la nivel energetic – să-şi găsească drumul „înapoi spre casă". Îndată ce te-ai pregătit, roagă persoana bolnavă, să-şi pronunţe cu voce tare numele şi prenumele, pentru a intra în contact cu unica vibraţie a persoanei. Salută în gând, acest nume, până când vei primi o reacţie faţă de acest nume.

Indiferent dacă reacţia e pozitivă sau negativă, salută în gând acest nume până vei avea sentimentul comunicării cu persoana pe acelaşi nivel de energie. Acest ritual de salutare este foarte importat, reprezentând un mod de intrare în rezonanţă cu starea celeilalte persoane şi de cunoaştere a măsurii în care celălalt este deschis pentru ajutorul pe care-l vei oferi.

Următorul pas în vindecare este legarea celuilalt cu pământul prin solidarizare. Această solidarizare poate fi văzută ca o legătură cu izvorul fizic al existenţei. Toate elementele corpului nostru sunt provenite din aceleaşi elemente întâlnite în pământ, iar corpul omenesc se întreţine şi reface datorită fructelor pământului. Poţi lega cu pământul cealaltă persoana printr-o coardă de solidarizare, mergând în spatele persoanei care stă pe-un scaun, punându-ţi mâinile pe umerii săi. Imaginează-ţi că întreaga tensiune din corpul celuilalt se scurge în pământ. Vizualizează-ţi o coardă de solidarizare dacă aceasta

nu există sau lărgeşte-o dacă e prea îngustă.

Realizează toate acestea în concordanţa cu imaginile primite de la celălalt. Pentru a te convinge că nu proiectezi asupra celuilalt propriile imagini privind solidarizarea, roagă persoana de faţă să-şi pronunţe din nou numele şi ia contact cu energia pentru a primi mai multe imagini privind modul în care celălalt doreşte să se lege cu pământul. Din ce trebuie făcuta coarda de solidarizare? Cât de mare trebuie să fie? Ce culoare vrea să fie? Sub ce formă vrea să se lege cu centrul pământului? Pune-ţi ţie toate aceste întrebări, concentrează-te asupra numelui celuilalt şi vizualizează-ţi răspunsurile primite.

Vizualizarea proiectată în solidarizarea celuilalt nu este o demonstraţie de exprimare a voinţei, este o manieră de reprezentare a schimbărilor la niveluri de energie diferite. Copiii şi adolescenţii reacţionează pozitiv faţă de imaginile de transformare pe care le proiectezi în aura lor.

Dacă nu primeşti prea multă informaţie despre solidarizarea dorită de celălalt, întreabă-te dacă centrul pământului doreşte să-ţi trimită o coardă potrivită, apoi imaginează-ţi că acest lucru se întâmplă.

Un lucru foarte important pe care nu trebuie să-l uiţi este umorul celuilalt. Umorul ajută energia blocată să se reverse, acest fapt ajutând vindecarea. Problemele sau afecţiunile se depozitează în corpul fizic sau în psihic dacă energiile sunt blocate sau nu se mai pot revărsa. Astfel, după instalarea unei coarde de solidarizare la cealaltă persoană, ea simte sau priveşte cu ochiul spiritual la umorul aflat în acest cordon ombilical între pământ şi persoană. Dacă pare că există prea puţin umor, poţi vizualiza lucruri comice, cum ar fi gâdilarea coardei de solidarizare şi chicotirea în tine însuţi sau umplerea coardei cu ceasuri mici. Comunică cu umorul specific al celuilalt, rugându-l din nou să-şi pronunţe numele. Ce impresii primeşti? Dacă vrei să stimulezi umorul, există sute de procedee. Poţi folosi orice posibilitate.

O parte a vindecării intuitive o constituie operarea de schimbare prin proiectarea unor imagini pozitive în aura altei persoane. Un alt aspect important al vindecării intuitive îl constituie capacitatea de transmitere a energiilor vindecătoare prin canalele creatoare.

Prin folosirea în acest fel a unităţii de lucru intuitive (chakrele a 4-a, a 5-a, a 6-a şi a 7-a) şi a unităţii de lucru vindecătoare (a 4-a chakra în conlucrare cu canalele tale creative) vei fi într-o formă optimală ca vindecător.

Dacă-ţi vei purifica unitatea vindecătoare imaginându-ţi ca aceasta este cu totul străbătută de o lumină aurie, poţi deveni un canal pentru energiile vindecătoare.

Energiile pe care le vei transmite, pot face parte din sistemul de energie al celeilalte persoane, sau din energia universală a cosmosului sau a pământului. Este important să realizezi acest lucru deoarece nu trebuie să-ţi foloseşti propria energie în vindecarea afecţiunilor altei persoane. Energia personală (propria-ţi esenţă creativă înaltă) are o vibraţie unică corespunzătoare corpului şi spiritului unei anumite persoane. Dacă vei ceda propria-ţi energie altei persoane, vei simţi un gol în interior, iar pentru o perioadă îndelungată de timp nu are sens deoarece persoana consultată nu va rămâne sănătoasă în afara aurei tale. Capacitatea de a oferi vindecarea prin forţe universale reprezintă cu totul altceva.

Întotdeauna şi peste tot există ghiduri de vindecare care ajută şi încurajează oamenii. Fiecare om este asemeni unei reviste rebus cu răspunsurile în finalul acesteia. La toate problemele există undeva în noi înşine un răspuns, iar dificultatea constă în modul în care putem găsi răspunsurile.

Cum iei conducerea asupra esenţei creative a altei persoane? Un mijloc este acela de a vizualiza un soare auriu strălucitor deasupra capului persoanei bolnave şi în continuare transmiterea energiei spre corpul acesteia prin unitatea de lucru vindecătoare soare – energie.

Dacă vei începe să foloseşti o unitate de lucru vindecătoare poţi să-ţi vizualizezi chakrele mâinilor asemeni unor lupe; acestea pot multiplica energiile asemeni focalizării razelor solare într-o lentilă. Dacă ajuţi pe cineva să se solidarizeze, îţi poţi imagina că esenţa solară unică a acestei persoane coboară prin mâinile tale aşezate pe umerii acesteia, spre zona primei chakre unde începe solidarizarea. În aceeaşi manieră (atât în timpul, cât şi după vindecare) pot fi conduse şi energiile universale cosmice sau pământene. Cum procedezi?

Ceri pur şi simplu, aflându-te într-o stare creativă. Ghizii tăi

vindecători (şi ai celeilalte persoane) aşteaptă să-şi ofere ajutorul. Dă-ţi consimţământul de a începe.

Mişcă-ţi mâinile atât în afara cât şi în interiorul aurei celeilalte persoane, urmând propriile impulsuri.

Priveşte prin chakra a 6-a sau încearcă să afli prin chakra a 7-a, dacă există anumite zone ale aurei celeilalte persoane care au nevoie de vindecare. Suprafeţele bolnave pot fi remarcate prin culoarea închisă, starea depreciată aşteptând parcă să le saluţi.

Aşază-ţi palmele undeva deasupra sau chiar pe aceste suprafeţe şi întreabă energia persoanei bolnave de ce culoare are nevoie. Auriu poate fi o culoare potrivită pentru a începe, având un nivel înalt de energie şi o calitate pură. Alte culori pure în stimularea energiei sunt roz (afinitate şi iubire), portocaliu (forţa creativă) şi verde (armonie, echilibru şi creştere). Culorile care liniştesc sunt verde, albastru până la albastru deschis, (pace şi siguranţa) lavandă, violet deschis (rezonant pe plan intuitiv şi spiritual). Cere-i persoanei examinate să-şi aleagă culoarea dorită în acel moment; poate diferi de culorile enumerate mai sus.

Imaginează-ţi că unitatea de lucru vindecătoare conduce culoarea sau culorile spre zona specifică – observă cum zona este inundată în acea culoare. Poţi face mişcări de masare şi curăţire în jurul zonei bolnave, cu ajutorul mâinilor. Poţi să-ţi scuturi mâinile din când în când, ca şi când ai lovi apa; aceasta ajuta la neutralizarea vechilor energii. Controlează sistemul chakral al celeilalte persoane şi simte sau observă (prin unitatea ta de lucru intuitivă) care chakra are nevoie de vindecare.

Poţi proceda în modul indicat mai sus. Vezi cumva părţi sau organe ale corpului fizic care au nevoie de vindecare? Dacă da, atunci e bine să-ţi aşezi palmele în acel loc. Rămâi tot timpul în contact cu energia altuia. Dacă nu eşti sigur de suficienţa energiei celeilalte persoane, cere să apară o lumină roşie sau verde pe care poţi citi cantitatea de energie de care ai nevoie.

O bună metodă de încheiere a unei vindecări, este aducerea celeilalte persoane în contact cu propriul său soare – esenţa, propria sa vibraţie corespunzătoare nemuritorului suflet – esenţa. Imaginează-ţi cum străluceşte puternic soarele deasupra celuilalt şi vizualizează-ţi

cum pătrunde lumina, sănătatea, fericirea, şi libertatea în aura şi corpul celuilalt. Poţi face acest lucru prin vizualizare sau prin trimiterea de energie prin chakrele palmelor. Cere-i persoanei să se aplece asupra genunchilor şi apoi să se întindă. Între timp poţi încheia vindecarea, realizând o separare psihică. Aşază-te şi gândeşte-te la trei diferenţieri fizice neutrale între tine şi cealaltă persoană spre exemplu: „am părul blond, iar celălalt are părul negru", sau „eu am pantalonii albi, celălalt are pantalonii verzi" etc. Simte-te, simte-ţi propria-ţi faţa, propriile mâini, propria-ţi inimă.

Spune-ţi în gând numele ei, imaginează-ţi că întreaga energie cedată se reîntoarce în cea de a 3-a chakra, ca şi când plexul solar ar reprezenta un magnet. Trimite eventuala energie a celuilalt spre plexul său solar. Mulţumeşte ghizilor vindecători pentru ajutor şi dacă e nevoie realizează o despărţire psihică. Controlează dacă există coarde între tine şi cealaltă persoană şi desprinde-le; lasă-ţi chakrele deschise ca pentru viaţa de zi cu zi.

Neutralizează eventualele imagini de identificare, care ţi-au parvenit de la celălalt. Simte-ţi unicul şi propriul soare – esenţa, şi simte cum eşti legat cu pământul în mod unic. Imaginează-ţi ca energiile din încăpere sunt clare şi purificate, iar celelalte energii grele şi dificile, lasă-le să se scurgă în pământ prin coarda ta de solidarizare.

Ieşi din transă aplecându-te peste genunchi, şi întinde-te foarte bine.

Vindecarea lumii

Poţi trimite gânduri de vindecare către întreaga planeta Pământ la fel cum poţi de asemenea trimite la o anumită persoana. Imaginează-ţi că te afli într-o navă cosmică şi ca de la distanţa priveşti spre pământ.

Priveşte cum e înconjurată de o lumină strălucitoare vindecătoare, care există continuu. Vorbeşte-i încurajator. Întoarce-te cu nava cosmică în lăcaşul tău sfânt. Simte cât este de sigur şi încurajator să fii legat cu mama-pământ prin coarda de solidarizare.

Mulţumeşte-i pământului pentru tot ceea ce face pentru tine!

Sfârşit